

JESIENNE NOWOŚCI W TV! TEGO NIE MOŻNA PRZEGAPIĆ!!!

NAJTANIE  
NA RYNKU  
TYLKO  
2,49 zł

PEŁNY PROGRAM TV  
OD 30 WRZEŚNIA  
DO 6 PAŹDZIERNIKA

# Kropka TV

AŻ 101 STACJI!

SZCZEGÓLNI  
POLECAMY

## LEGO MASTERS

W TRZECIEJ EDYCJI KOLEJNI  
MIŁOŚNICY KŁOCKÓW  
I... NOWI JURORZY!

RETRO

Elżbieta II

NIEZWYKŁA HISTORIA  
NAJDŁUŻEJ PANUJĄCEJ  
KRÓLOWEJ WIELKIEJ  
BRYTANII

WYBIERAMY HITY Z SIECI!

NETFLIX  
PLAYER.PL  
HBO MAX  
VOD.TVP.PL

PREMIERY • FILMY • SERIALE  
ROZRYWKA • DLA DZIECI

Premiera  
tygodnia

HITY Z SIECI

BLONDYNKA

ANA DE ARMAS JAKO MARYLIN MONROE  
W NAJNOWSZYM FILMIE NETFLIKSA

Ewa Błachnio

UCZESTNICZKA SHOW  
„TWOJA TWARZ  
BRZMI ZNAJOMO”

TYLKO U NAS!

AŻ 21 STRON ŚWIETNYCH PRZEPISÓW,

PORAD & ROZRYWKI

TWOJE ZDROWIE

CHRYPKA – JAK SOBIE Z NIĄ  
PORADZIĆ DOMOWYMI  
SPOSOBAMI

TWOJA DIETA

PODPOWIADAMY, CO MOŻNA  
ZROBIĆ, ŻEBY PORUSZYĆ  
LENIWE JELITA

KUCHNIA I KROPKA!

KOTLETY DO WYBORU:  
MIĘSNE I WEGETARIANSKIE,  
W CHRUPIAĄCYCH PANIERKACH

Prześlij przepis  
i wygraj  
do 150 zł



## DOSTAŁAM SKRZYDEŁ

SERIALE

LOMBARD.  
ŻYCIE POD  
ZASTAW

PATRYK CEBULSKI  
DOŁĄCZA DO OBSADY

NOWOŚĆ

GRANTCHESTER

OJCIEC MATEUSZ MA KONKURENCJĘ!  
OTO PRZYSTOJNY KSIĄDZ DETEKTYW  
Z ANGIELSKIEJ WIOSKI

nr 39 (859)

ISSN 1895-961X



5 190823 702693



TYLKO U NAS !



# Wyłącz „sygnał bólu” i przestań cierpieć!

Trójka młodych naukowców-bohaterów  
wybawia ludzkość od bólu **ZA DARMO**

Cały świat medycyny huczy o niesamowitym wyczynie młodych geniuszy. Oto trójka najzdolniejszych studentów na świecie. Ich losy połączyły się na stypendium medycznym w Singapurze. Tam młodzi naukowcy wspólnymi siłami dokonali historycznego przełomu w walce o ludzkie zdrowie.



**Diego José Gutiérrez** (18-letni Argentyńczyk)



**Anna Wasilewska** (19-letnia Polka)



**Keiichirō Sanaka** (19-letni Japończyk)

Ich wynalazek trwale eliminuje sygnał bólu w organizmie, zabijając jego przyczynę. Co ważne: całkowicie bezpiecznie oraz bez chemii. Ten sposób gwarantuje ulgę w bólu już po 4 minutach, a w 3 tygodnie niweluje stany zapalne i zwyrodnienia.

– Zrobiliśmy po prostu to, co medycyna mogła i miała obowiązek zrobić już 45 lat temu – komentują młodzi geniusze. Dzięki ich odkryciu, już 27 tysięcy obywateli Singapuru, Argentyny i Japonii pozbyło się przewlekłego bólu na stałe. **Czas na Polskę!**



## Nasza Ania to naukowiec nr na świecie!

Ania Wasilewska, której zawdzięczamy wynalezienie antidotum na ból, pochodzi z Drohiczyzna – małej miejscowości na Podlasiu. Urodziła się 14 marca, czyli tego samego dnia, co światowej sławy naukowiec i noblista Albert Einstein! Już w dniu jej narodzin rodzice podejrzewali, że ta dziewczynka zawojuje świat naukowy. I nie pomylili się ani trochę.

Ania w wieku 4 lat opanowała podstawy matematyki. W wieku 12 lat napisała maturę. Pierwsze studia skończyła, mając zaledwie 15 lat. **Jest skromna, ale jej umysł jest ostry jak brzytwa.** Wyniki jej prac naukowych zastosowano w najnowszej sondzie, która polecie na Marsa. Tak, takie rzeczy robią zdolni ludzie. I to u nas, w Polsce.

Największą pasją Ani zawsze była medycyna, z której właśnie kończy doktorat. Zapytaliśmy Anię, dlaczego wraz z kolegami ze stypendium medycznego postanowiła wynaleźć sposób na zwalczanie przewlekłego bólu.

### „Moja Babcia umarła walcząc usilnie z przewlekłym bólem”

– Moja babcia cierpiała od lat na przewlekły ból. Brała coraz więcej leków, a później

zastrzyków. Gdy nic już nie działało, ktoś goś dnia wzięła o jedną tabletkę za dużo. I przedwcześnie odeszła z tego świata. Diego stracił ojca, gdy miał 7 lat. Powód? Samobójstwo spowodowane nieznośnym przewlekłym bólem! U Keiichirō cała rodzina uzależniona jest od środków przeciwbólowych. Wydają miliony na specjalistów, a ich migreny tylko się wzmagają!

Dzisiejsza medycyna – kontynuuje Anna – radzi sobie z gripą, otętością



**Wszystko dzięki wynalazkowi 3 geniuszy. W niezwykle łatwy, całkowicie naturalny i bezpieczny sposób:**

- ⚡ W 4 minuty pozbędziesz się każdego, nawet najostrejszego bólu, między innymi: kręgosłupa, stawów, mięśni, głowy (migreny), czy narządów wewnętrznych (żołądka, wątroby, serca)
- ♥ W 3 tygodnie zregenerujesz uszkodzone tkanki organizmu, **zniwelujesz stany zapalne i zwyrodnienia** – dzięki czemu zwalczysz przyczyny dolegliwości i pozbędziesz się bólu raz na zawsze
- 😊 Oczyszczisz organizm z toksyn i w 98,9% **zyskasz 3 razy więcej energii**
- 🧠 Ukoisz nerwy, zyskasz niezawodną pamięć i koncentrację oraz spokojny sen
- 👂 **Odzyskasz 100% sprawności fizycznej i zaczniesz w pełni cieszyć się życiem** – niezależnie od wieku!

czy innymi dolegliwościami, a nie może nic zrobić z przewlekłym bólem? To obłęd! Nie żyjemy przecież w średniowieczu. **Nauka ma dziś nieograniczone możliwości.** To był najwyższy czas, aby wynaleźć środek na przewlekły ból. Gdy poinformowaliśmy profesorów, jaki będzie przedmiot naszych badań, złapali się za głowy. Ostrzegali nas przed koncernami farmaceutycznymi...

## Koncernom farmaceutycznym opłaca się, żeby ludzie cierpieli

Firmom sprzedającym leki opłaca się to, żeby ludzie cierpieli z bólu. Ból wymaga leczenia. **Leczenie wymaga leków.** Wynalezienie skutecznego środka na ból przewlekły to prawie pewne bankructwo dla koncernów farmaceutycznych produkujących leki przeciwbólowe... A dla nas to idealna zemsta za chciwość, pazerność i arogancję – przyznaje oburzona Ania – ale przede wszystkim ogromna radość, że nasza ciężka praca przysłuży się ludzkości i uwolni ją od koszmaru nieznośnego i nieustającego bólu. **Pozwoli odzyskać zdrowie oraz lepiej i dłużej żyć!**

**Pracowali w pocie czoła przez długie miesiące**

Po 17 miesiącach badań laboratoryjnych i testów klinicznych dokonaliśmy niemożliwego! **Wynaleźliśmy połączenie roślinnych składników, które niszczy ból przewlekły raz na zawsze jednym ciosem.** Potrzebowaliśmy tylko dowodów skuteczności i bezpieczeństwa. Wysłaliśmy naszą kurację wraz z dokumentacją do badań 7 ośrodkom badawczym w Azji, Europie i USA. Świat naukowy zaczął o nas huczeć. **Skuteczność naszej kuracji została potwierdzona ponad wszelką wątpliwość.** Tylko w trakcie testów, skutecznie i bezpiecznie udzieliła 9 tysięcy osób. Nasze telefony nie przestawały dzwonić! Otrzymywaliśmy gratulacje od światowej sławy naukowców.

**Udokumentowane efekty kuracji mówią same za siebie. Z jej pomocą...**

...już od jutra możesz przestać marnować czas w kolejkach do gabinetów. Oszczędzisz tysiące złotych, które przeznaczyłbyś na leki i drogie zabiegi. **Przestaniesz zatruwać swoje ciało chemią z tabletek, maści i zastrzyków przeciwbólowych!**

**Skorzystaj z szansy na życie bez bólu!**

- ⊕ bez środków przeciwbólowych
- ⊕ bez wizyt u specjalistów
- ⊕ bez marnowania czasu i pieniędzy

**TYLKO U NAS MOŻESZ  
ODEBRAĆ JE ZA DARMO**

Liczy się kolejność zgłoszeń. Aby odebrać kurację zwalczającą ból za darmo, zadzwoń jak najszybciej pod poniższy numer:

**22 243 61 89**

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku od 8:00 do 19:00 oraz w soboty i niedziele od 9:00 do 17:00. Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

PS. Nie zapomnij przekazać gratulacji naszej geniuszce Ani. Następnym razem jak o niej usłyszysz, będzie odbierać nagrodę Nobla!



## W ŚWIECIE TELEWIZJI

- 4 **NOWOŚCI TV**
- 8 **W CZTERY OCZY**  
Ewa Błachnio
- 12 **HITY Z SIECI**
- 14 **HITY TYGODNIA**
- 18 **SERIALE TYGODNIA**
- 20 **SPORT**  
Żużel:  
Grand Prix Polski



- 55 **RETRO**  
Elżbieta II
- 70 **KULTURA**  
„IO” – polski kandydat do Oscara

**22 PIĄTEK**  
**Lego Masters**  
Startuje trzecia edycja show. Tym razem z nowymi jurorami.

**30 SOBOTA**  
**The Voice of Poland**  
Uczestników czeka kolejny etap castingów. Kto wyjdzie zwycięsko z bitew?

**38 NIEDZIELA**  
**To tylko kilka dni**  
Andrzej Piaseczny pozna bohatera odcinka, Krzyśka, i jego ograniczenia.

**46 PONIEDZIAŁEK**  
**M jak miłość**  
Związkowe kryzysy ulubionych serialowych par przybierają na sile.

**54 WTOREK**  
**Zbrodnia bez ciała**  
Seria, która pokazuje, jak tapie się mordercę, gdy nie ma dowodu zbrodni.

**62 ŚRODA**  
**Grantchester**  
Nowy serial w Epic Drama o duchownym, który rozwiązuje kryminalne zagadki.

**70 CZWARTEK**  
**Lambert. Życie pod zastaw**  
Pierki Debuski dołączy do obsady! Zagra sympatycznego kuniara.

**HIT**  
tygodnia



## Przygoda, która dużo zmienia

**W** obecnej edycji programu „Twoja Twarz Brzmi Znamo” jedną z uczestniczek jest artystka kabaretowa Ewa Błachnio. Jak sama mówi w wywiadzie dla „Kropki TV”, jej przygoda w show to oka-

za do artystycznego rozwoju i pokonywania własnych barier. Tylko nam opowiada, co jej dał eksternistyczny egzamin aktorski oraz czy rzeczywiście jest taka tajemnicza, jak piszą media. Zapraszamy do lektury (s. 8)!



**30**

W „The Voice of Poland” rusza kolejny etap: bitwy! A TVP 2 zwiększa liczbę emitowanych w sobotę odcinków.



**54**

„Zbrodnia bez ciała” – jak dopaść mordercę? Tego dowiecie się w serialu CBS Reality.

Redaktor naczelna  
Agnieszka Świecka-Pilaszek



## TYLKO U NAS!

**AŻ 21 STRON DOSKONAŁYCH PRZEPISÓW, PORAD I ROZRYWKI DLA WAS!**

Przyślij przepis i wygraj do 150 zł!



**84**

**Kotlety do wyboru**  
Mięsne i wegetariańskie, w chrupiących panierkach, z sosami z owoców albo warzyw.

- 78 **MODA**  
Kozaki w 3 wersjach
- 80 **ZDROWIE**  
Domowe sposoby na chrypkę
- 84 **PRZEPISY**  
Kotlety do wyboru
- 86 **HIT TYGODNIA**  
Śliwki węgierki

- 88 **DIETA**  
Jak rozruszać jelita
- 90 **PRZEPISY CZYTELNIKÓW**
- 92 **DOM**  
Jesienne krzewy
- 94 **PODRÓŻE**  
Budapeszt
- 96 **ROZRYWKA**

## MILEGO TYGODNIA!

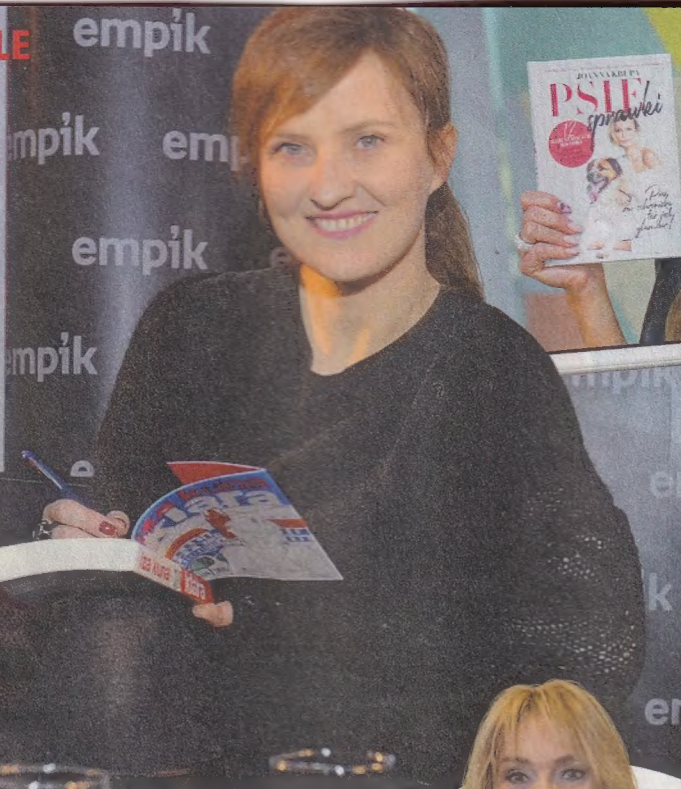
„Twoja twarz brzmi znajomo” to jeden z najchętniej oglądanych programów. Trwająca właśnie edycja znów zachwyca. Jedną z jej uczestniczek – Ewa Błachnio (gwiazda naszej okładki) – pięknie opowiada o tym, jak ten rozśpiewany show dał jej skrzydeł... Ponadto w „Kropce”, jak zwykle, garść sezonowych porad (m.in. jak domowymi sposobami wyleczyć jesienną chrypkę) i doskonałych przepisów. Miłego tygodnia, Kochani!

*A. Świecka*



## IZABELA KUNA

● Aktorka w swojej powieści stworzyła zabawny portret współczesnej singielki. Książkę wyróżnia cięty język i czarny humor.



## JOANNA KRUPA

● Znana z miłości do zwierząt modelka napisała poradnik dla mniej doświadczonych posiadaczy psów.



## KASIA TUSK

● Córką znanego polityka Donalda Tuska wydała poradnik, w którym radzi, jak robić lepsze zdjęcia. Pasją Kasi jest bowiem fotografia.



# Pisarskie ambicje

Wiele gwiazd to eksperci w różnych, często zaskakujących dziedzinach. Niektóre z nich postanowiły pochwalić się i podzielić swoją wiedzą, pisząc książki.



## EWA WACHOWICZ

● Była Miss Polski od lat wydaje książki kucharskie ze swoimi przepisami i cennymi poradami dla miłośników gotowania.



**W**okalistka Agnieszka Chylińska, która zdobyła popularność dzięki występom w rockowym zespole O.N.A oraz kontrowersyjnym wypowiedziom, teraz jest uznaną autorką książek dla dzieci. Od 2012 roku ukazało się aż osiem książek jej autorstwa. Wszystkie zostały bardzo pozytywnie przyjęte przez krytyków i świetnie się sprzedawały. Jak mówi piosenkarka, posiadanie własnych dzieci pomaga jej w tworzeniu treści dla najmłodszych. Literaturę kierowaną do nieco starszej młodzieży tworzy modelka Anja Rubik. Jej poradnik o dojrzewaniu i seksualności już dwa miesiące po premierze rozszedł się w nakładzie ponad 100 tys. egzemplarzy!

## ANJA RUBIK

● Modelka od lat angażuje się w edukację seksualną polskiej młodzieży. Modelka prowadzi fundację „SEXEDPL”, z którą wydała dwa poradniki.

## AGNIESZKA CHYLIŃSKA

● Powieści piosenkarki dla najmłodszych czytelników poruszają ważne życiowe sprawy, ale mądrze i z humorem.





## Owoc miłości

Choć Asia Wielgosz nie była pierwszym wyborem Kamila Osypowicza, bohatera ósmej edycji „Rolnik szuka żony”, to właśnie ich połączyło gorące uczucie. W świątecznym odcinku programu w grudniu 2021 roku rolnik przyznał, że mieszka już z ukochaną, a chwilę później oświadczył się jej. Gdy ślub pary został przesunięty na 2023 rok, fani zaczęli podejrzewać kryzys związku. Nie bardziej mylnego! Jak się okazuje, Asia jest w ciąży. Niestety wiadomość o jej stanie trafiła do mediów bez jej zgody. Przyszła mama poprosiła więc fanów, aby póki co wstrzymali się z gratulacjami i zapewнили jej odrobinę spokoju.



● Asia wytłumaczyła, że nie chciała ukrywać ciąży, ale uznała, że jest jeszcze za wcześnie, by publicznie dzielić się tą nowiną.

FOT.: EAST NEWS, INSTAGRAM

## Sara podbija Stany!

To nie udało żadnemu Polakowi! **Sara James**, zwyciężczyni czwartej edycji polskiego „The Voice Kids” i nasza reprezentantka w 19. Konkursie Piosenki Eurowizji dla Dzieci, nie tylko dostała tzw. złoty bilet do odcinków na żywo w amerykańskim „Mam talent!”, ale także doszła aż do finału programu! W pierwszej części finałowego odcinka 14-latkę zaśpiewała hit Kate Bush „Running Up That Hill”, który zagwarantował jej przejście do drugiego etapu rozgrywki. Wówczas Sara wystąpiła na jednej scenie ze światowej sławy zespołem **Blacked Eyed Peas** w utworze „Let's Get It Started”. Niestety Polce nie udało się wygrać w ostatecznym pojedynku, jednak jej głos zachwycił producenta show **Simona Cowella** oraz lidera **Blacked Eyed Peas, Will.i.am'a**.



● Sara znalazła się w najlepszej piątce uczestników. Nagroda główna w programie, milion dolarów, trafiła do libańskiego zespołu tanecznego Mayyas.

REKLAMA

## Nowa policjantka

**Oliwia Bieniuk**, córka zmarłej **Anny Przybylskiej**, coraz śmielej podąża śladami mamy. Polsat ogłosił, że w nagrywanym obecnie 14. sezonie „Gliniarzy” pojawi się nowa bohaterka, Julia Szwarca, a zagra ją Oliwia. Bieniuk wcieli się siostrzenicę komendanta Centralnego Biura Policji Roberta Szwarca. Warto przypomnieć, że kariera Przybylskiej też zaczęła się od roli policjantki, w „Złotopolskich”.



## Julia i jej „Romeo”

To zdjęcie definitywnie potwierdziło, że **Julia Kamińska** nie jest już w związku ze scenarzystą **Piotrem Jaskiem** – para rozstała się po 12 latach. W połowie września gwiazda opublikowała na Instagramie serię zdjęć z przystojnym mężczyzną. Zapytana przez dziennikarzy, czy to jej nowa miłość, przyznała, że to jej nowy chłopak.

■AR



moje rachunki

KOLPORTER

## Płać za domowe rachunki kartą!

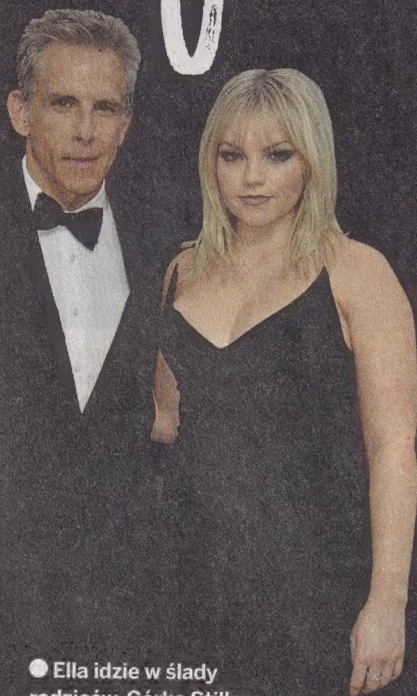
### Już teraz w sieci saloników Kolporter!



[www.mojeplatnosci.pl](http://www.mojeplatnosci.pl)



# Dumni ojcowie



● Ella idzie w ślady rodziców. Córka Stillera zagrała epizodyczne role w filmach „Hubie ratuje Halloween” i „Ucieczka z Dannemory”.

Ben Stiller pochwalił się dorosłą córką. Ale nie on jeden pęka z dumy u boku córki na czerwonym dywanie.

**N**a tegoroczną galę Emmy Ben Stiller przyjechał z młodą blondynką. Szybko okazało się, że jest to Ella Stiller, 20-letnia córka aktora z małżeństwa z aktorką Christine Taylor. Para rozstała się w 2017 roku, ale podczas pandemii ponownie się do siebie zbliżyła i odbudowała uczucie. Jednak nie tylko Stiller lubi błyszczeć na czerwonym dywanie u boku córki. Sean Pean również bywa na salonach ze swoją 31-letnią piękną córką, Dylan Pean. Powody do dumy ma także filmowy James Bond, czyli Daniel Craig. Jego 30-letnia córka Ella Loudon również próbuje sił w aktorstwie. Nic dziwnego, że jej tata pęka z dumy!



● Ella Loudon jest owocem dwuletniego małżeństwa gwiazdora ze szkocką aktorką, Fioną Loudon. Craig ma jeszcze 4-letnią córkę z Rachel Weisz.



● Sean Pean ma 31-letnią córkę i 29-letniego syna. Oboje próbują swoich sił w aktorstwie.

## Dopięła swego

W 2009 roku Doda w jednym z wywiadów określiła autorów Biblii mianem „naprutyh winem i palących jakieś zioła”. Trzy lata później sąd rejonowy uznał, że piosenkarka jest winna przestępstwa obrazy uczuć religijnych. Jednak dopiero teraz sprawa miała swój finał. Europejski Trybunał Praw Człowieka w Strasburgu orzekł, że Polska naruszyła Europejską Konwencję Praw Człowieka, która gwarantuje wolność wyrażania opinii. W konsekwencji Polska musi zapłacić Dodzie 10 tys. euro zadośćuczynienia.



● Polski sąd skazał artystkę na karę 5 tys. zł grzywny za obrazy uczuć religijnych. Okazuje się, że niesłusznie.

## Bolesne wyznanie

Patricia Kazadi wspiera ciało pozytywny ruch i nawołuje do akceptacji siebie i innych. Ostatnio artystka podzieliła się z fanami trudnym wyznaniem. Okazuje się, że przez długi czas zmagająca się z ogromnym bólem, który utrudniał jej normalne funkcjonowanie. Żaden z lekarzy nie potrafił jej pomóc. Dziś gwiazda już wie, że jest to nieuleczalna choroba – endometrioza. Co gorsza, Patricia wyznała, że schorzenie może przekreślić jej marzenia o byciu mamą...



● Patricia przyznała, że przez chorobę jej ciało w krótkim czasie potrafi się diametralnie zmienić.

FOT.: AKPA, EAST NEWS



# Cukierki Aroniowe – Reutter

• z ekstraktem aronii • z witaminą C

Składniki aronii dbają o wzrok pracujących przy komputerze, wspomagają odporność organizmu i przyswajanie żelaza. Aronia jest dobroczynna dla naczyń krwionośnych i krążenia krwi.

**Witamina C na odporność, zmęczenie, znużenie.**

Cukierki Aroniowe firmy Reutter to prawdziwy produkt z bogato zachowaną w procesie wytwarzania skarbnicą cennych składników dla naszego organizmu.



**Reutter ponad 100 lat zaufania!**

**Dostępne w aptekach i zielarniach.**

## Bogactwo szalwii!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szalwiowe firmy Reutter!

- ✓ Wspomagają funkcjonowanie gardła i krtani.
- ✓ Odświeżają śluzówkę jamy ustnej, gardła, górnych dróg oddechowych.
- ✓ Zawierają wysokiej jakości składniki.
- ✓ Cukierki szalwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- ✓ Dla całej rodziny!

**Reutter  
ponad 100 lat  
zaufania!**



## Żeń-szeń i Imbir

**- dobroczynne korzenie!**

**Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe z ekstraktami: żeń-szenia i imbiru**

**Żeń-szeń:**

- ✓ wspiera organizm, dodaje energii, moc na noc,
- ✓ pobudza mózg do pracy i koncentracji,
- ✓ zwiększa odporność na stres,
- ✓ przyjazny dla zawodowych: kierowców, sportowców, itp.

**Imbir:**

- ✓ wspiera odporność organizmu,
- ✓ korzystny przy kaszlu, gorączce, grypie, przeziębieniu,
- ✓ wspomaga przemianę materii,
- ✓ poprawia wygląd skóry,
- ✓ miły zapach w ustach.

**Reutter**





# Pozostanę jeszcze tajemnicza



● W 2016 wzięła udział w „Tańcu z gwiazdami”, zajmując piąte miejsce.

Choć doskonale znamy ją z kabaretowej sceny i stand-up'owych występów, to niewiele wiadomo o jej życiu prywatnym. Teraz Ewa Błachnio daje się lepiej poznać w programie „Twoja Twarz Brzmi Znajomo”. Nie tylko bawi widzów, ale także wzrusza i zaskakuje.

☞ Udział w „Twoja Twarz Brzmi Znajomo” okazał się większym wyzwaniem, niż Pani podejrzewała?

Od początku wiedziałam, że to jest gigantyczne wyzwanie. Nie jestem wokalistką, śpiewam intuicyjnie i dopiero przy okazji programu zaczęłam się uczyć instrumentu, jakim jest ciało. Postanowiłam spróbować sił w „Twoja Twarz Brzmi Znajomo”, bo wiedziałam, że program niejako zmusi mnie do rozwoju, do nauki operowania głosem. Zawsze marzyłam, aby mieć większą łatwość w śpiewaniu. A kiedy spełniać marzenia jak nie teraz? Najpierw pandemia, później wojna za naszą wschodnią granicą uzmysłowiły mi, że nie ma na co czekać – z niczym.

☞ Teraz bierze Pani sprawy w swoje ręce?

Tak! (uśmiech) Choć nie jest to łatwe tak wstać i „zawalczyć” o siebie, o swoje marzenia. Zawsze wiąże się to z wyjściem ze strefy komfortu, a to nigdy nie jest „przyjemne”. Nie-

mniej dopiero w takich warunkach dzieje się rozwój. To trochę tak, jakby wrzucić kogoś, kto nie najlepiej pływa, na głęboką wodę. Na początku jest sporo chaosu, ale jeśli tylko opanuje nerwy, wszystko zaczyna coraz lepiej wychodzić. Każda nowa, nie-

**Biorę sprawy w swoje ręce. Nie jest łatwo wyjść ze strefy komfortu, ale dopiero w takich warunkach dzieje się rozwój.**

znana sytuacja zmusza nas do zadawania sobie pytań. Te z kolei prowadzą do odpowiedzi, a wraz z nimi przychodzi wiedza.

☞ Odwaga, by skoczyć na głęboką wodę, to kwestia dojrzałości?

Myślę, że tak. Patrząc na siebie z perspektywy moich 37 lat, widzę, jak wielu rzeczy się bałam. Bałam się oceny innych, ale przede wszyst-

● – Ale uwielbiam pracę w zespole. Bardzo mnie inspiruje to, co się dzieje podczas pracy w grupie. A gdy jeszcze wszyscy się lubimy i swobodnie czujemy w swoim towarzystwie, to dzieją się magiczne rzeczy (uśmiech) – mówi o swojej pracy artystycznej.



**TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO**  
**PIĄTEK**  
**POLSAT | 20:05**





● Kabaretowy talent Ewy Błachnio można podziwiać m.in. w programie Polsatu „Kabaret na żywo” i w „I love kabaret” w Zoom TV.

kim własnej oceny, porównania siebie z innymi. Zawsze stawiałam sobie wysoko poprzeczkę – pewnie „za” wysoko. Perfekcjonizm i chęć bycia najlepszym owszem, są motywujące, ale również niebawale zamykają, ograniczają. Tym bardziej, że pewnych rzeczy nie jesteśmy w stanie przeskoczyć. Pośród uczestników 17. edycji „TTBZ” jest wielu wybitnych wokalistów – tutaj mogę się ścigać tylko ze sobą. I szczerze? To dopiero jest frajda! Znowu przeżywam niebawale stres, panikuję, zalewa mnie fala różnych myśli, ale to jest cudna okazja, aby nauczyć się okiełznać te emocje. Ten program bardzo dużo mi dał, a przecież jeszcze wiele odcińków przede mną. Ach, cudne wyzwania! (uśmiech)

**Humor ratuje zawsze – kiedy jest ciężko lub czuć napięcie. Jeden żart powiedziany w dobrym momencie potrafi wszystko odwrócić.**

#### ● Jako artystka kabaretowa cały czas wystawia się Pani na ocenę.

To prawda, ale to jest już dla mnie inny świat. Co prawda, kiedy trafiłam do kabaretu też zostałaś wrzucona na głęboką wodę – pojechałam na przegląd kabaretowy, gdzie oceniali mnie legendy, m.in. Młynarski, Federowicz, Daukszewicz. Ale miałam wtedy 15 lat i patrzyłam na to z innej, dziecięcej perspektywy – nie przejmowałam się tak bardzo tym, co inni powiedzą. I myślę, że to jest piękne podejście. Śpiewając w „TTBZ”, nie mam ambicji nagrania płyty czy koncertowania. Pragnę rozwinąć siebie, spełnić kilka swoich marzeń, a przede

wszystkim okiełznać „strachy”. Również przed opinią osób z „zewnątrz”. Wiem, w jakim miejscu jestem i wiem, dokąd zmierzam.

#### ● Ale już raz Pani poszerzyła swoje artystyczne kompetencje.

Po 15 latach w kabarecie zdałam eksternistyczny egzamin aktorski. Zawsze marzyłam, aby zostać aktorką dramatyczną. Wiele się wtedy nauczyłam, zresztą wciąż się uczę. Granie

w spektaklach teatralnych otworzyło przede mną nowe perspektywy. Czuję, że coraz bardziej zagłębiając się w siebie, odkrywam siebie na nowo. Jeśli tylko opanujemy stres i lęk, możemy wyciągnąć z siebie dużo więcej niż nam się zdaje, że mamy. A co zabawne, po doświadczeniach egzaminu aktorskiego, zaczęłam

być lepiej odbierana w kabarecie. Co więcej, lepiej pisało mi się teksty stand-up’owe i skecze. Praca w teatrze bardzo mnie rozwinęła. Dostałam drugą parę skrzydeł i... polecałam.

#### ● Jakie cechy pomagają Pani odnaleźć się w zawodzie satyryczki?

Lubię obserwować świat i ludzi. Często wybieram drogę pod prąd i mówię prosto z mostu, oczywiście okraszając to dowcipem. Uwielbiam też być na scenie – tu i teraz. Dlatego kocham stand-up i rolę konferansjera, kiedy mogę wejść w interakcję z publicznością, żartować z nią. Dobrze się czuję, improwizując. Poza tym potrafię „skakać” po różnych przestrzeniach artystycznych, co daje mi więcej możliwości i dostęp do różnych narzędzi wyrazu, co w komedii się bardzo przydaje. Po za tym taki eklektyzm twórczy niebawale napędza i rozwija i to nie tylko stricte twórczo. Na przykład dzięki udziałowi w „Tańcu z gwiazdami” nie zostałam profesjonalną tancerką, ale przestałam się garbić! Brzmi niby prozaicznie, ale to sprawiło, że

nagle na scenie i w życiu zaczęłam się inaczej prezentować. Przestałam być „babochłodem” – odkryłam w sobie kobietę, a to otworzyło kolejne etapy w mojej scenicznej działalności.

#### ● Mówi się, że humor nas ratuje. A kiedy ratuje Panią?

Bardzo często. Poczucie humoru to jedno z moich najważniejszych „narzędzi”. Gdy mam przysłowiowego doła, brak mi motywacji i siły, żartuję. To mnie nakręca, popycha do działania. Ten lek działa jeszcze lepiej w grupie – gdy ktoś zaczyna się śmiać, ty też nie jesteś w stanie się powstrzymać. To jest transakcja wiązana (uśmiech). Humor ratuje zawsze – kiedy jest ciężko albo atmosfera jest napięta. Jeden żart powiedziany w dobrym momencie potrafi wszystko odwrócić. To jest naukowo udowodnione, że śmiech powoduje rozluźnienie mięśni. A kiedy rozluźniasz mięśnie, relaksujesz się. I tego pozytywnego strumienia no nie da się zatrzymać (uśmiech).

#### ● Podobno jest Pani jedną z najbardziej tajemniczych artystek kabaretowych...

Ja jestem tajemnicza...? Tak, mogę być! Wchodzę w to – jestem na maksa tajemnicza (śmiech). A tak poważnie, to nie jestem fanką mody na dzielenie się ze wszystkimi tym, co robię, gdzie idę i co jem. Nie oceniam tego, ale po prostu się w tym nie odnajduję. Lubię jednak zanurzyć się w chwili, bez telefonu w ręku. Poza tym tyle znanych osób dzieli się swoim życiem prywatnym, że chyba nie mam nic bardziej emocjonującego do dodania. Póki co zostanę więc tajemnicza (uśmiech).

ROZMAWIAŁA ANNA RASIŃSKA



● W 2017 roku artystka poprowadziła Polsat SuperHit Festiwal wraz z Marcinem Wójkiem.

#### W pigułce

Ewa Błachnio urodziła się w 1984 roku w Gdańsku. Jest absolwentką studiów w zakresie politologii i dziennikarstwa. Zaczęła występować na scenie kabaretowej już w wieku 15 lat. W latach 2000-2014 była członkinią Kabaretu Limo. Obecnie występuje solo lub gościnnie z innymi grupami.



Tylko u nas! NAJWIĘCEJ HITÓW Z SIECI!



# WARTO ZOBACZYĆ W TYM TYGODNIU!

Do Netfliksa w końcu trafi długo wyczekiwany film o największej gwiazdce Hollywood. „Blondynka” podzieliła fanów Marylin Monroe. Jednak co do jednego się zgadzają – Ana de Armas zachwyca.

Film był długo wyczekiwany. Wstępne prace nad nim zaczęły się już w 2010 roku.

NETFLIX od 28.09



Krytycy są zachwyceni rolą Any de Armas. Niektórzy mówią, że aktorka nie gra Marylin Monroe tylko nią jest.

## Blondynka

Film został oparty na bestsellerowej powieści Joyce Carol Oates o tym samym tytule. Przedstawia odważną i dotąd nieznaną wizję życia Marylin Monroe (Ana de Armas). Twórcy zabierają widzów w podróż przez trudne dzieciństwo Marylin, jej drogę do sławy i skomplikowane romanse. „Blondynka” zaciera granice faktów i fikcji, aby pokazać

pogłębiający się rozłam między publicznym i prywatnym wizerunkiem gwiazdy. Obok Any de Armas w obsadzie znaleźli się m.in. Bobby Cannavale i Adrien Brody.

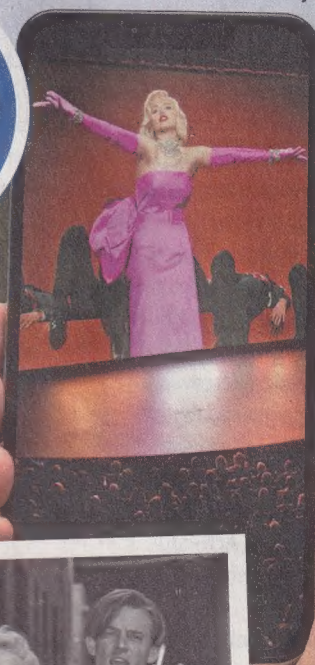
FILM

CZAS TRWANIA: 166 min

BIOGRAFICZNY | 2022



Premiera tygodnia



Większość filmu jest czarno-biała. Tylko niektóre sceny pokazane są w kolorze. Twórcy chcieli w ten sposób wyróżnić ważne momenty z życia Marylin.



## Projektanci z Miami

Eilyn i Ray Jimenez są projektantami wnętrz z Miami. W dodatku są małżeństwem. Serial pokazuje, jak łączą życie prywatne z zawodowym. W tym drugim wciąż ze sobą konkurują, obracając się w świecie zamożnych klientów.

SEZON 1 ODCINKÓW 8

CZAS TRWANIA: 30 min

REALITY SHOW | 2022



NETFLIX już jest!

10 KropkaTV

Amazon prime video od 30.09

## Dżungla

Seriał opowiada o kilku nieznanym, których losy zostają przypadkiem połączone. Twórcy pokazują ich indywidualne problemy i to, jak są niezrozumiani przez społeczeństwo. Wszystko rozgrywa się w Wielkiej Brytanii zdominowanej przez subkulturę rapową i drillową, do której należą młodzi, zagubieni bohaterowie. W serialu pojawiają się największe gwiazdy tego gatunku.



SEZON 1 ODCINKÓW 6

CZAS TRWANIA: 40 min

DRAMAT | 2022





„Mój bohater! Uratował mnie od igrania ze śmiercią co noc.

„Nie chrapię, śpię zdrowo i mam mnóstwo energii w ciągu dnia!”

Jakość  
PREMIUM

Pan Marian Lach (71 l.) opowiada, jak pozbył się problemu chrapania i widma śmierci z powodu bezdechu sennego. Wszystko dzięki wynalazkowi swojego wnuka, 19-letniego studenta medycyny.

kłóła w nocy kontrolować mój sen, ale było to strasznie niewygodne spać z maską na twarzy. Poza tym, ta maszyna działała tak głośno, że denerwowała moją żonę bardziej, niż moje chrapanie. Już nie wiedziałem, co robić i gdzie szukać ratunku. Aż w końcu nastąpił przełom!

W moment  
pozbyłem się  
chrapania, śpię zdrowo  
i mam mnóstwo energii,  
a żona jest wniebowzięta!



Przez moje chrapanie żona się wściekała, bo nie dawałem jej spać. Krzyczała nawet, że mam jej płacić za nocowanie w hotelu, skoro nie daję jej odpocząć... Ale co ja miałem robić? Próbowałem wszystkiego: schudłem aż 15 kg, rzuciłem palenie, nie piłem alkoholu. Nic nie pomagało. Kupowałem w aptece specyfiki do psikania w gardło – zero efektu! Prawidłowe oddychanie jest człowiekowi niezbędne, żeby zdrowo żyć. Jak się ma podczas snu zaburzony oddech, to człowiek się nie dotlenia. Mózg i mięśnie nie wypoczywają. Efekty są takie, że w ciągu dnia się jest zmęczonym, rozkojarzonym i zdenerwowanym. Pamięć się pogarsza, ciężko się skoncentrować, a do tego całe ciało jest obolałe, jak takie niedotlenione... Najgorzej, że ciśnienie skacze, a tu już krok do zawału! I ja przez to cierpiałem, a do tego żona się wściekała...

Przez nocne chrapanie byłem bez energii, otepiały i obolały, a do tego miałem za wysokie ciśnienie...

Chrapanie stało się zagrożeniem dla mojego życia!



Pewnej nocy żona gwałtownie wybudziła mnie ze snu. Szarpała mną i krzyczała, że przestałem oddychać! Udałem się do przychodni i dowiedziałem się, że przy chrapaniu to jest częsta przypadłość. To nazywa się bezdechem sennym. Jeśli się chrapie, to traci się oddech. To igranie ze śmiercią każdej nocy! Kupiłem taką maszynę,

Mój najstarszy wnuk Bartek wpadł do mnie do mieszkania. – Dziadek, koniec z Twoim chrapaniem! Chcę, żebyś pełen energii i cieszył się życiem. To Ci pomoże! – powiedział, wręczając mi takie plastry. – Wnusił, ja już sprawdziłem wszystkie sposoby na chrapanie, nic nie działa – te słowa nie zgasiły entuzjazmu w oczach Bartka. – Wiem, że tamte sposoby

Dziś śpiam zdrowo, mam jasny umysł i mnóstwo energii!

nie działają. Nie działają, bo są złe. Te plastry na nos, które Ci przyniosłem, opracowałem sam z użyciem nowej techniki. To są **respiracyjne proplasty. Medycyna przyszłości!** – odparł całkowicie pewny swojej racji. Nie uwierzyłem, ale spróbowałem, by nie robić mu przykrości. Trzeba było tylko nakleić plaster przed snem na nos i to miało zagwarantować swobodny oddech. I zdziwiłem się bardzo, jak obudziłem się następnego dnia, a żona była we wspałym humorze. – Marian, ani razu mnie nie obudziłeś chrapaniem! Spałeś spokojnie jak dziecko! – wykrzyczała szczęśliwa i ucałowała mnie w czoło. Potem było już

Z pomocą mojego wnuka przestawiamy natychmiast...  
Wynalazek proplasty...  
Aplauz profesorów



- **Natychmiast pozbędziesz się chrapania.** Przeszanieś zakłócać sen najbliższym, dzięki czemu uchronisz ich przed deprywacją snu.
- **Zaczniesz się wysypiać** – przestaniesz zakłócać własny sen, dzięki czemu każdej nocy będziesz osiągać stadium N3 fazy NREM, w której organizm wypoczywa. Zyskasz przynajmniej 3 razy więcej energii. Wysiłek fizyczny przestanie wiązać się z „zadyszka” i bólem mięśni.
- **Poprawisz pamięć i koncentrację o 70%** – Twój mózg wreszcie będzie w stanie zregenerować się podczas snu.
- **Unormujesz ciśnienie tętnicze** – a w efekcie zminimalizujesz ryzyko chorób serca, a także zmniejszysz ryzyko zawału serca oraz udaru mózgu o 90%.
- **Zapewnisz organizmowi odpowiednią dawkę życiodajnego natlenienia** – zlikwidujesz bezdech senny i przestaniesz igrać ze śmiercią każdej nocy!

tylko lepiej. Zacząłem się wysypiać zdrowo. Czuję, że mój umysł pracuje sprawniej, bo już nie myślę imion wnuków, pamiętam listę zakupów i nawet krzyżówki rozwiązuję w 5 minut. Ostatnio wygrałem 5 000 zł w jednej krzyżówce! Unormowało mi się ciśnienie i nie ryzykuję zawałem. A najważniejsze, że już się nie boję, że spowodowany chrapaniem bezdech senny zabierze mnie przedwcześnie z tego świata.

Genialny wynalazca z Polski jest teraz naszą dumą narodową

Na konferencji medycznej, gdzie zaprezentowano wynalazek Bartłomieja Lacha, aplauz profesorów

trwał aż 10 minut! Wszystko dzięki temu, że metoda jest banalnie prosta, a piorunująco skuteczna. Paten na respiracyjne proplasty wycenił się teraz na... 50 tysięcy euro! Młody geniusz nie zapomniał jednak o swoich rodakach i wynegocjował dla nich aż 300 darmowych opakowań respiracyjnych proplastrów przywracających prawidłowy oddech w nocy. – Wiem, że wiele osób w Polsce cierpi przez dolegliwość wynikającą z chrapania. Tak, ja cierpiał mój dziadek. Mam okazję im tego cierpienia oszczędzić, więc postanowiłem z niej skorzystać. Jestem młody, mam przed sobą całe życie, zdążę się wzbogacić. Na ten moment chcę z mojego wynalazku zrobić dobry uczynek – wyznał skromnie Bartłomiej.

Odbierz swój darmowy zestaw respirujących proplastrów i odzyskaj zdrowy sen!

Pierwsze 300 osób, które się zgłosi, otrzyma oryginalne respirujące proplasty wynalezione przez Bartłomieja Lacha **ZUPEŁNIE ZA DARMO!** Wystarczy zadzwonić:



**61 677 17 51**

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku od 8:00 do 19:00 oraz w soboty i niedziele od 9:00 do 17:00. Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.



# Tylko u nas! NAJWIĘCEJ HITÓW Z SIECI!



## Athena

NETFLIX od 23.09

**K**arim (Sami Slimane), Moktar (Ouassini Embarek) i Abdel (Dali Benssalah) mieszkają w dzielnicy

Athena, na paryskich przedmieściach. Gdy w niejasnych okolicznościach ginie ich młodszy brat, postanawiają wziąć sprawy w swoje ręce. Ponieważ w sprawie śmierci chłopaka podejrzani są policjanci, bracia wznicią zamieszki, które ogarniają całą dzielnicę. Film został zainspirowany prawdziwymi zdarzeniami.

FILM

CZAS TRWANIA: 97 min

DRAMAT | 2022



## Dziewczyny z tylnych ławek

NETFLIX od 23.09

**S**erial opowiada historię pięciu trzydziestolatek, które przyjaźnią się od podstawówki. Co roku dziewczyny organizują wspólny, tygodniowy urlop. W tym roku ich tradycyjny wypad jest jednak inny. U jednej z nich wykryto nowotwór. Przyjaciółki muszą teraz trzymać się razem bardziej niż do tej pory. Tegoroczna podróż odmieni ich życie.



SEZON 1 ODCINKÓW 6

CZAS TRWANIA: 45 min

DRAMAT, KOMEDIA | 2022



## Rainbow

NETFLIX od 30.09

**W**spółczesna baśń o dorastaniu luźno inspirowana „Czarnoksiężnikiem z krainy Oz”. Niezależna nastolatka

Dora (Dora Postigo) wraz z ekscentrycznymi towarzyszami wyrusza na poszukiwania swojej matki. Podczas podróży musi uważać, żeby nie wpaść w sidła złej kobiety, Coco (Carmen Maura). Poszukując matki, dziewczyna nie tylko przeżyje niezwykłą przygodę, ale też

pozna dorosły świat i dowie się więcej o sobie samej.

FILM

CZAS TRWANIA: 117 min

DRAMAT | 2022



## Dziewczyna z Plainville

CANAL+ online już jest!

**S**erial opowiada głośną sprawę sprzed kilku lat. Osiemnastoletnia Michelle Carter (Elle Fanning) została oskarżona o nakłonienie swojego dziewiętnastoletniego chłopaka, Conrada Roya (Colton Ryan), do samobójstwa. Dziewczyna miała zrobić to za pośrednictwem SMS-ów i e-maili. Cały kraj żył tą sprawą. Teraz możemy poznać jej zakulisowe szczegóły. Twórcy serialu próbują też pokazać szerzej wpływ internetowej komunikacji na dzisiejszych nastolatków.



SEZON 1 ODCINKÓW 8

CZAS TRWANIA: 45 min

DRAMAT | 2022



## Nowe przygody Kajtusia 4

CANAL+ online już jest!

**K**olejne spotkanie z Kajtusem, jego rodziną i przyjaciółmi. Tym razem czekają was jeszcze bardziej emocjonujące przygody niż zwykle.

Mały bohater stanie oko w oko z dinozaurem i kowbojami z Dzikiego Zachodu, będzie szukał skarbu i zwiedzi stary zamek. Pojedzie też z rodzicami do Londynu i na własne oczy zobaczy królową. To wszystko w otoczeniu kochających bliskich i niezawodnych przyjaciół, którzy zawsze są obok Kajtusia. A gdy ma się wokół takich ludzi, dorastanie dla nikogo nie powinno być trudne.

SEZON 4 ODCINKÓW 10

CZAS TRWANIA: 20 min

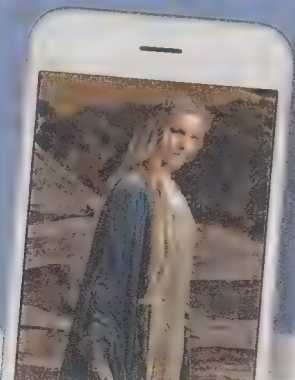
ANIMACJA, FAMILIJNY | 2022



## CO W SIECI PISZCZY?

### Do końca w niepewności

Także zrealizowany w ramach projektu „Kultura w sieci” (KWS) film „Do końca w niepewności” (reż. Michał Kulewicz) opowiada o...



Ważną rolę w projekcie „Kultura w sieci” (KWS) odegrał SkyShowtime, który...

### Kolejna platforma w Polsce

Małopolski region filmowy (MRFi) i SkyShowtime podpisały umowę o...





Już 20 000 Polaków pozbyło się nadwagi tym prostym sposobem



## Wynalazek młodego geniusza z Polski bije rekordy skuteczności:



### Skuteczność potwierdzona badaniami

Badania kliniczne 5 instytutów z całego świata dowodzą ponad wszelką wątpliwość, że formuła odchudzająca Kamila Żach odchudza o minimum 16 kg w 30 dni: niezależnie od wieku, płci oraz przyczyn i długości występowania problemu nadwagi.



**Dzięki metodzie mojego syna  
mieszczę się w ubrania o 5 rozmiarów  
mniejsze i wyglądam jak seksbomba!**

**Płaski brzuch po 15 dniach**

**Zmniejszenie obwodu w talii o 5 cm w tydzień**

**Utrata 7 kilogramów tygodniowo BEZ DIETY**

**Usunięcie podwójnej brody i „boczków”**

**P**ani Barbara Żach (58 lat) opowiada, jak po 20 latach męczarni spowodowanej 50 kilogramami nadwagi odzyskała figurę 20-latki. Wszystko dzięki genialnemu wynalazkowi swojego syna, 28-letniego Kamila, studenta medycyny i biologii molekularnej.

„Byłam załamana. Po drugiej ciąży moja sylwetka była w opłakany stan. Od 20 lat ważyłam +/- 120 kilogramów. Próbowałam schudnąć na różne sposoby. Jednak żadne diety ani ćwiczenia nie pomagały. Czułam się jak wieloryb!”

### Nie mogłam sama wziąć prysznic – syn zatrudnił opiekunkę

Mój syn cierpiał razem ze mną. Gdy wyjeżdżał z Poznania na jakieś medyczne sympozja, musiał opiekunkę do mnie zatrudniać, bo sama nie mogłam prysznic wziąć, ani nawet butów zawiązać... Wszystko zmieniło się pewnego pięknego, wiosennego dnia.

Kamil wpadł do mnie do mieszkania. – Mamo, widzę jak bardzo się męczysz. Nie zasługujesz na to! Chcę, żebyś znowu była sprawna i cieszyła się życiem. To Ci pomogę! – powiedział, wręczając mi opakowanie takich plastrów, jak z apteki. – Synku, ja już tych plastrów reklamowanych w gazetach używałam, to nie działa – te słowa nie zgasiły entuzjazmu w oczach Kamila. – Wiem, że tamte nie działają. Nie działają, bo są złe. Te, które Ci przyniosłem opracowałem sam z użyciem nowej techniki. To są plastry transdermiczne naskórne. Metoda przyszłości! – odparł, całkowicie pewny swojej racji.

kolejny plaster zmieniłam po 24h. Już wtedy zauważyłam, że mam mniejszy apetyt, a ochota na podjadanie między posiłkami przeszła. Po tygodniu stanęłam na wadze. Efekt? 7 kilogramów mniej!

### Z rozmiaru XXXL przesłam na M

Wystarczyły 2 tygodnie i zauważyłam, że moje spodnie stały się znacznie luźniejsze, podobnie jak większość ubrań. Przyjaciółka spytała mnie, czy ostatnio nie chorowałam, bo jakoś tak schudłam – a ja zadowolona opowiedziałam jej o tych niezwykłych plastrach.

Niedawno skończyłam 3 miesięczną kurację, dzięki której zrzuciłam aż 55,7 kilogramów. Dziś nie potrzebuję już plastrów – za to mogę się cieszyć wymarzoną figurą! Wszystko dzięki mojemu ukochanemu synowi, który chciał pomóc swojej mamie – wynalazł remedium na nadwagę.



Przez nadwagę byłam ciężarem dla syna, pomagał mi nawet w kąpiel! Czułam się jak wieloryb...

Po 3 miesiącach mam ciało jak 20-latka, noszę ubrania w rozmiarze M i czuję się jak seksbomba!



### Genialny wynalazca z Polski jest naszą dumą narodową

Dzisiaj jeżdżę z moim synem na wszystkie medyczne spotkania i klaszczę najgłośniej ze wszystkich. Za tydzień lecimy do Stanów, gdzie będę żywym przykładem działania wspaniałej kuracji mojego bohatera.

Nasze grono się powiększa, w samej Polsce z kuracją mojego syna schudło już

20 000 osób! Naszą perełką jest pani Leokadia, która w 4 miesiące zrzuciła aż 70 kilogramów! To z nią dumnie stanę na scenie i zawołam do wszystkich, którzy tak jak my, borykali się z nadwagą:



### Gwarancja satisfakcji

Dietetycy i specjaliści ds. odchudzania zgodnie rekomendują kurację Kamila Żach nawet w najcięższych przypadkach otyłości. 20 tysięcy kobiet i mężczyzn potwierdza, że ta formuła odchudziła ich skuteczniej niż ścisła dieta połączona z treningami. Na tej podstawie każde opakowanie jest objęte gwarancją satysfakcji – dzięki niej nic nie ryzykujesz!

### „Wykorzystaj swoją szansę na szczupłą i zdrowe ciało!”

Nie daj sobie wmówić, że aby schudnąć musisz się głodzić, katować ćwiczeniami albo przejść ryzykowną operację zmniejszenia żołądka. Szczupłą sylwetkę masz już w sobie. Musisz tylko uwolnić się od obrastającej Twoje ciało kanki tłuszczowej. Kuracja Kamila Żach zrobi to za Ciebie:

- Bez głodu
- Bez wyrzeczeń
- Bez wysiłku!



**Weronika Zaręba,  
39 lat, Zakopane**

*Kompleksy to już przeszłość! W niecałe 3 miesiące straciłam 42 kg. Z pulchnej kulki zmieniłam się w szczupłą laskę i mogę bez wstydu iść na basen w dwuczęściowym kostiumie.*



**Krzysztof Banasiuk,  
73 lata, Toruń**

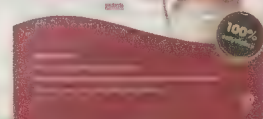
*Brzucha nie ma – zdrowie uratowane! Teraz już nie boję się miazdżycy ani naciśnięcia. Polecam – skorzystać i schudnąć – dla zdrowia!*



**Janina Mazur,  
56 lat, Olsztyn**

*Wreszcie jestem szczupła i mogę ubrać się w ładne ubrania, a nie namiot. Wielka ulga!*

**SlimFit**



**Schudnij 16 kilogramów w 30 dni, pokonaj kompleksy i ochroń swoje zdrowie. Dzisiaj ZA DARMO!**

**Schudnij 16 kilogramów w 30 dni, pokonaj kompleksy i ochroń swoje zdrowie. Dzisiaj ZA DARMO!**

**58 352 11 00**

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku od 8:00 do 19:00 oraz w soboty i niedziele od 9:00 do 17:00. Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.



PIĄTEK



KOMEDIA ROMANT.

TVN 7 | 21:35

## Bridget Jones 3

Samotna Bridget (Renée Zellweger) skupia się na karierze. Podczas imprezy poznaje Jacka (Patrick Dempsey), z którym spędza noc. Namiętnie kończy się również jej spotkanie z byłym partnerem, prawnikiem Markiem (Colin Firth). Gdy kobieta odkrywa, że zaszła w ciążę, nie wie, kto jest ojcem dziecka. 145 min

Irlandia/Wielka Brytania/Francja/USA 2016. Reż. Sharon Maguire. Wyk. Renée Zellweger, Colin Firth, Patrick Dempsey, Gemma Jones, Jim Broadbent i inni

SOBOTA



KOMEDIA

TVN | 21:45

## Kac Vegas w Bangkoku

Od szalonego wieczoru kawalerskiego Douga (Justin Bartha) minęły dwa lata. Teraz kolejny z kumpli, Stu (Ed Helms), planuje ślub. Do Tajlandii, gdzie ma się odbyć uroczystość, przylatują Phil (Bradley Cooper), Doug i Alan (Zach Galifianakis). W planach mają spokojną męską imprezę przy ognisku. Towarzyszy

im Teddy (Mason Lee), brat ukochanej Stu. Nazajutrz panowie budzą się jednak w obscurnym hotelu w Bangkoku. Nie pamiętają niczego, co wydarzyło się poprzedniej nocy. Ku ich wielkiemu zaskoczeniu w pokoju spaceruje ogromna małpa, Teddy zniknął, Alan nie ma włosów, a Stu zyskał oryginalny tatuaż na twarzy... 125 min

## Agent XXL 2

KOMEDIA | TV 4 | 11:00



Malcolm Turner (Martin Lawrence), znany jako detektyw Mamuska, zatrudnia się w roli gosposi u rodziny Fullera (Mark Moses).

Podejrzewa go bowiem o zaprojektowanie wirusa komputerowego. 125 min

USA 2006. Reż. John Whitesell. Wyk. Martin Lawrence, Nia Long, Emily Procter, Zachary Levi, Mark Moses i inni

## Johnny English. Reaktywacja

KOMEDIA PRZYG. | TVN 7 | 15:45



Zbliża się wizyta premiera Chin w Anglii. Pracownicy wywiadu ustalają, że planowany jest zamach na dygnitarza. Agent English (Rowan Atkinson) musi temu zapobiec. 130 min

Wlk. Bryt./USA/Francja 2011. Reż. Oliver Parker. Wyk. Roger Barclay, Eric Carte, Rowan Atkinson i inni

## Rambo 3

SENSACYJNY | TV PULS | 20:00



Komandos John Rambo (Sylvester Stallone) rusza na pomoc pułkownikowi Trautmanowi (Richard Crenna), który podczas akcji w Afganistanie trafił do radzieckiej niewoli. Czekają go walka z dysponującymi olbrzymią przewagą oddziałami wroga. 125 min

USA 1988. Reż. Peter MacDonald. Wyk. Sylvester Stallone, Richard Crenna, Marc de Jonge i inni

## Greenland

DRAMAT KATASTROF. | TVP 1 | 21:35



W Ziemię uderza potężna kometa Clarke. Jej fragmenty niszczą miasta i zabijają tysiące ludzi. Wybuchają zamieszki. Inżynier John Garrity (Gerard Butler) z determinacją walczy o życie żony (Morena Baccarin) i syna (Roger Dale Floyd). 120 min

USA/Wielka Brytania 2020. Reż. Ric Roman Waugh. Wyk. Gerard Butler, Morena Baccarin, Scott Glenn i inni

NIEDZIELA



KOMEDIODRAMAT

TVP 2 | 21:00

## Idol

Podstarzały gwiazdor muzyki Danny Collins (Al Pacino) nie stroni od imprez, środków odurzających i towarzystwa kobiet. Pewnego dnia znajduje list, który 40 lat temu napisał do niego John Lennon. Postanawia zmienić swoje życie. Porzuca kochankę, odstawia używki i zaszywa się w hotelu, by pracować nad nowymi utworami. 120 min

USA 2015. Reż. Dan Fogelman. Wyk. Al Pacino, Annette Bening, Jennifer Garner, Bobby Cannavale, Christopher Plummer, Katarina Cas i inni

## Wróg publiczny

DRAMAT SENSACYJNY | TV 4 | 20:00

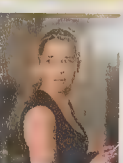


Do prawnika Deana (Will Smith) przypadkowo trafia kaseta z nagraniem morderstwa kongresmena. Zleceniodawca zbrodni, agent rządowy, używa wszelkich środków, by odzyskać taśmę. 165 min

USA 1998. Reż. Tony Scott. Wyk. Gene Hackman, Will Smith, Jon Voight, Lisa Bonet, Stuart Wilson i inni

## Terminator: Genisys

SENSACYJNY | TV PULS | 20:00



Rok 2029. John Connor (Jason Clarke), lider ruchu oporu w walce z maszynami, wysyła Kyle'a Reese'a (Jai Courtney) do 1984

roku, by ocalił jego przyszłą matkę (Emilia Clarke). W misji pomaga mu T-800 (Arnold Schwarzenegger). 170 min

USA/Kanada 2015. Reż. Alan Taylor. Wyk. Arnold Schwarzenegger, Jason Clarke, Emilia Clarke i inni

## W kręgu przemocy

DRAMAT OBYCZ. | TVP 2 | 23:00



Trzy historie, które łączy temat relacji rodziców z dorosłym dzieckiem. Josephine (Alice Isaacs) nie jest szczęśliwa w małżeństwie z Tomaszem (Vincent Rottiers). Gdy jej matka i ojciec poznają prawdę, postanawiają interweniować. 115 min

Francja/Belgia 2017. Reż. Gilles Bourdos. Wyk. Alice Isaacs, Vincent Rottiers, Grégory Gadebois i inni

## Król Artur: Legenda miecza

PRZYGODOWY | TVN | 21:35



London. Artur (Charlie Hunnam) wyciąga z kamienia Excalibur. Trafia do więzienia. Tam dowiaduje się, że jest

synem prawowitego króla. Udaje mu się uciec. Dołącza do rebeliantów. 150 min

USA/Wlk. Bryt./Australia 2017. Reż. Guy Ritchie. Wyk. Charlie Hunnam, Jude Law, Djimon Hounsou i inni

## Licencja na zabijanie

SENSACYJNY | TVP 1 | 22:15



Bond (Timothy Dalton), wbrew decyzji przełożonych, rusza w pościg za dilerem narkotykowym, który okaleczył jego przyjaciela.

Za niesubordynację zostaje pozbawiony licencji na zabijanie. Nie rezygnuje z zamiaru schwytania bandyty. 135 min

Wlk. Bryt./Meksyk/USA 1989. Reż. John Glen. Wyk. Timothy Dalton, Carey Lowell, Robert Davi i inni

## Alita: Battle Angel

SCIENCE FICTION | POLSAT | 23:10



Cyborg Alita (Rosa Salazar) budzi się ze śpiączki. Niczego nie pamięta. Gdy odzyskuje wspomnienia, orientuje się, że dysponuje nieprawdopodobnymi zdolnościami do walki. Wykorzystuje je przeciwko władzy, która chce ją kontrolować. 160 min

USA 2019. Reż. Robert Rodriguez. Wyk. Rosa Salazar, Christoph Waltz, Jennifer Connelly, Mahershala Ali i inni

## Z miłości do mody

KOMEDIODRAM. | C+ PREMIUM | 16:45



Esther (Nathalie Baye) jest główną krawcową w domu mody Dior. W burzliwych okolicznościach poznaje Jade (Lyna Khoudri), w której dostrzega ogromny potencjał. Proponuje jej posadę w swojej pracowni. Dla obu kobiet to wielka szansa. 105 min

Francja 2021. Reż. Sylvie Ohayon. Wyk. Nathalie Baye, Lyne Khoudri, Pascale Arbillot, Claude Perron i inni

## Karate Kid

PRZYGODOWY | POLSAT | 21:05



Dre (Jaden Smith) wyjeżdża z matką do Pekinu. Jest prześladowany przez szkolnych kolegów. Pewnego dnia poznaje pana Hana (Jackie Chan), który postanawia nauczyć go sztuk walki. Rodzi się między nimi wyjątkowa więź. 180 min

USA/Chiny 2010. Reż. Harald Zwart. Wyk. Jaden Smith, Jackie Chan, Taraji P. Henson, Wenwen Han i inni



## PONIEDZIAŁEK



**SENSACYJNY**  
**TV PULS | 20:00**

### Ant-Man i Osa

Scott Lang (Paul Rudd) realizuje się jako ojciec. Nie zapomina jednak o swojej roli superbohatera, w którą wciela się, przywdziewając kostium Ant-Mana. Musi zjednoczyć siły z Oszą (Evangeline Lilly), aby ocalić jej matkę, uwięzioną w innym wymiarze. Ich plany próbuje zniweczyć Ava Starr (Hannah John-Kamen). 145 min

USA 2018. Reż. Peyton Reed. Wyk. Paul Rudd, Evangeline Lilly, Walton Goggins, Bobby Cannavale, Michael Pena, Judy Greer, Tip „T.I.” Harris i inni

### Zaginiony świat: Park jurajski

**PRZYGODOWY | TV 4 | 21:00**



Naukowcy Ian (Jeff Goldblum) i Sarah (Julianne Moore) trafiają na wyspę, na której żyje jeszcze kilka dinozaurów. Muszą powstrzymać milionera, który chce je schwytać. 165 min

USA 1997. Reż. Steven Spielberg. Wyk. Jeff Goldblum, Pete Postlethwaite, Richard Schiff, Peter Stormare i inni

### Godziny szczytu

**KOMEDIA SENS. | TVN | 23:00**



Córka chińskiego konsula w USA zostaje uprowadzona. Ojciec dziewczynki chce, by sprawą zajął się zaufany policjant z Hongkongu, Lee (Jackie Chan). FBI przydziela przybyszowi do pomocy detektywa Cartera (Chris Tucker). 125 min

USA 1998. Reż. Brett Ratner. Wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, Ken Leung, Tom Wilkinson, Elizabeth Pena i inni

### Braveheart – Waleczne serce

**DRAMAT HISTOR. | POLSAT | 23:10**



XIII wiek. Szkocja pod rządami Anglików. William Wallace (Mel Gibson) żeni się z przyjaciółką z dzieciństwa (Catherine McCormack). Dziewczyna ginie z rąk najeźdźców. Wallace podejmuje walkę z wrogiem. 235 min

USA 1995. Reż. Mel Gibson. Wyk. Mel Gibson, Sophie Marceau, Sandy Nelson, James Cosmo, Sean Lawlor i inni

## WTOREK



**THRILLER**  
**POLSAT | 23:10**

### Więzień labiryntu

Thomas (Dylan O'Brien) odzyskuje przytomność wewnątrz labiryntu ogrodzonego murem. Żyje tam zorganizowana grupa podobnych mu nastolatków. Nie wiedzą, jak się tu znaleźli ani gdzie jest wyjście. Nadzieję daje im przybycie pierwszej dziewczyny. 160 min

USA/Kanada/Wielka Brytania 2014. Reż. Wes Ball. Wyk. Dylan O'Brien, Ami Ameen, Ki Hong Lee, Blake Cooper, Thomas Brodie-Sangster, Will Poulter i inni

### Cobra

**SENSACYJNY | TV PULS | 20:00**



Detektyw Cobretti (Sydney Stallone), znany jako Cobra, wpada na trop gangsterów, którzy zabijają przypadkowe osoby. Świadkiem jednej ze zbrodni jest Ingrid (Brigitte Nielsen). Policjant ma ją ochraniać. 110 min

USA 1986. Reż. George P. Cosmatos. Wyk. Sylvester Stallone, Brigitte Nielsen, Reni Santoni i inni

### Bad Ass: Twardziele 2

**SENSACYJNY | TV 4 | 21:00**



Weteran Frank (Danny Trejo) otwiera ośrodek, w którym uczy młodzież boksu. Jest dla zawodników nie tylko trenerem, ale i mentorem. Gdy jeden z jego podopiecznych zostaje zamordowany, Frank chce wymierzyć sprawiedliwość zabójcy. 120 min

USA 2014. Reż. Craig Moss. Wyk. Danny Trejo, Danny Glover, Andrew Divoff, Jacqueline Obradors i inni

### Krytyczna decyzja

**SENSACYJNY | TVN 7 | 21:35**



Terrorysta porywają boeinga 747. W akcji odbicia maszyny bierze udział Grant (Kurt Russell). Pomaga mu stewardesa Jean (Halle Berry). Wkrótce łączność z grupą specjalną zostaje zerwana. Władze decydują się zestrzelić samolot. 165 min

USA 1996. Reż. Stuart Baird. Wyk. Kurt Russell, Halle Berry, John Leguizamo, Oliver Platt, Joe Morton i inni

## ŚRODA



**DRAMAT OBYCZ.**  
**TVN 7 | 21:35**

### Wytańczyć marzenia

Pierre Dulaine (Antonio Banderas), mistrz tanga, kończy karierę i zaczyna uczyć w nowojorskiej szkole. Pozbawieni perspektyw młodzi ludzie z czasem dają się porwać magii tańca. Łączą kroki standardowe z hip-hopem. Chcą wziąć udział w zawodach. 140 min

USA 2006. Reż. Liz Friedlander. Wyk. Antonio Banderas, Rob Brown, Dante Basco, Lauren Collins, Alfre Woodard, Yaya DaCosta, John Ortiz i inni

### Be Cool

**KOM. KRYM. | STOPKLATKA | 20:00**



Gangster i producent filmowy Chili Palmer (John Travolta) chce wkroczyć na rynek muzyczny. Nawiązuje romans z Edie Athens (Uma Thurman), właścicielką bankrutującej wytwórni płytowej. 150 min

USA 2005. Reż. F. Gary Gray. Wyk. John Travolta, Uma Thurman, Vince Vaughn, Cedric the Entertainer i inni

### Podróże z diablem

**THRILLER | TV 4 | 21:00**



Partia kokainy przemyconej z Meksyku do Kanady ginie po drodze. Przywódca kartelu zleca wyjaśnienie sprawy Cookowi (Nicolas Cage) i Manowi (Laurence Fishburne). Muszą razem sprawdzić funkcjonowanie łańcucha nielegalnych dostaw. 120 min

Kolumbia/USA 2019. Reż. Jason Cabell. Wyk. Nicolas Cage, Laurence Fishburne, Natalia Reyes i inni

### Taxi 5

**KOMEDIA SENS. | POLSAT | 23:10**



Sylvain (Franck Gastambide) – policjant i mistrz kierownicy – zostaje przeniesiony do Marsylii. Ma rozbić siatkę przestępczą. Współpracuje z nieudacznikiem Eddym (Malik Bentalha), siostrzeńcem brawurowego taksówkarza Daniela. 135 min

Francja 2018. Reż. Franck Gastambide. Wyk. Franck Gastambide, Malik Bentalha, Bernard Farcy i inni

## CZWARTEK



**DRAMAT PRZYGODOWY**  
**POLSAT | 23:10**

### Pomiędzy nami góry

Fotoreporterka Alex Martin (Kate Winslet) i chirurg Ben Bass (Idris Elba) jako jedyni wychodzą cało z katastrofy lotniczej. Ich samolot rozbija się w górach. Gdy uświadamiają sobie, że pomoc nie nadejdzie, wyruszają w podróż przez dziką okolicę. 160 min

USA 2017. Reż. Hany Abu-Assad. Wyk. Kate Winslet, Idris Elba, Beau Bridges, Dermot Mulroney, Linda Sorensen, Vincent Gale, Marci T. House i inni

### Narzęczony mimo woli

**KOM. ROMANT. | TV PULS | 20:00**



USA. Margaret (Sandra Bullock) zapomina o przedłużeniu wizy. Aby uniknąć deportacji do rodzinnej Kanady, postanawia zawrzeć fikcyjne małżeństwo z asystentem (Ryan Reynolds). 130 min

USA 2009. Reż. Anne Fletcher. Wyk. Sandra Bullock, Ryan Reynolds, Malin Akerman, Oscar Nunez i inni

### W starym, dobrym stylu

**KOMEDIA | TVN 7 | 21:35**



Starsi panowie, Willie (Morgan Freeman), Joe (Michael Caine) i Al (Alan Arkin), odkrywają, że ich fundusz emerytalny został zlikwidowany. Nie chcą być ciężarem dla swoich bliskich. Zdesperowani wpadają na pomysł napadu na bank. 125 min

USA 2017. Reż. Zach Braff. Wyk. Morgan Freeman, Michael Caine, Alan Arkin, Ann-Margret, Joey King i inni

### 303. Bitwa o Anglię

**DRAMAT WOJENNY | TVN | 22:45**



Rok 1940. Rozpoczyna się bitwa o Wielką Brytanię, w której niemieckie Luftwaffe zaczęły atakować alianckie samoloty. Z pomocą Anglikom przybywają doborowi polscy lotnicy, m.in. Jan Zumbach (Iwan Rheon). Powstaje Dywizjon 303. 130 min

Wlk. Bryt./Polska 2018. Reż. David Blair, Magdalena Szwarbart, Maciej Kowalski. Wyk. Milo Gibson i inni





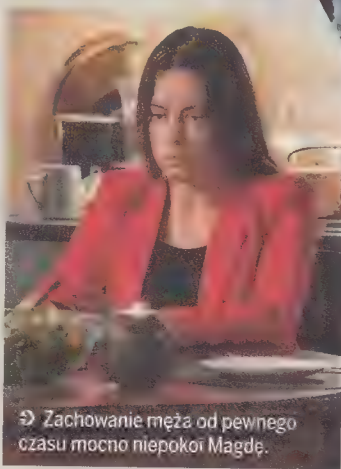
➤ Maria, która już wiele wycierpiała jej synowa, decyduje się stanąć w jej obronie. Tym samym ratuje małżeństwo młodych.

TVP 2 | 20:55

## M jak miłość

Liczne sekrety nie przysłużyły się związkowi Dzuńskich. Do tego Frankę czeka kolejna próba. Kiemlich bohaterko stawia czoła mafiosom.

**PO** Współpracownicy Andrzeja mają dość jego ciągłych kłamstw. Budzyński po kolejnej kłótni z kochanką sięga po alkohol i jest gotowy wyznać wszystko Magdzie. Tymczasem ona spotyka się z Pawłem. Żali się, że podejrzewa męża o zdradę. Przyjaciół zapewnienia, że nie ma się czym martwić. Sam jednak też boryka się z problemami w związku. Załamana Franka, by zażegnać kryzys, prosi o pomoc teściową. Wyjawia swoje tajemnice. Przejęta Maria obiecuje wsparcie. Dzięki jej interwencji para w końcu ma okazję szczerze porozmawiać. Paweł wybaczają żonie, że tak wiele przed nim ukrywała. Tymczasem Gutowski mówi bratanicy, że Lewiccy odwiedzą jego znajomych. Franka liczy, że uda się jej zobaczyć syna. 60 min



➤ Zachowanie męża od pewnego czasu mocno niepokoi Magdę.

**WT** W Grabinie pojawiają się gangsterzy. Maria ostrzega Jagodę, że szukają jej podejrzani ludzie. Modry prosi Tadeusza, aby ukrył jego siostrzenicę. Kiemlich posta-

nawia zawieźć ją do swojego domu. Kilka godzin później pojawiają się tam przestępcy. Tadeusz, który staje w obronie prześladowanej kobiety, zostaje brutalnie pobity. We wsi pojawia się także Beata. Kuzynka Marzeny próbuje zdobyć sympatię Uli. Wypytuje kobietę o jej relację z Jakubczykiem i o spadek po nim, co wzbudza podejrzenia Lisieckiej. Kisielowa coraz bardziej nabiera przekonania, że profesor Nieśpięlak jest w niej zakochany. 60 min



➤ Gdy Jagodę dopada przeszłość, Tadeusz zrobi wszystko, by ją chronić. Podejmuje wielkie ryzyko.



**UWAGA**  
Nie przegap tego odcinka!

Beata ponownie burzy spokój Lisieckich. Zjawia się w domu Uli, która wychowuje małą Kalinkę. Pod pozorem przyjacielskiej rozmowy próbuje wyciągnąć od niej informacje o rodzinnym majątku.





➔ Kasia nie chce oddać skrzywdzonego przez los chłopca w ręce oschłego dziadka. Wie, że sama lepiej zajmie się synkiem Igora.

**TVP 2 | 20:10**

## Barwy szczęścia

**Dramatyczny wypadek odменя życia małego Maksa. Agata wraca do pracy w swojej dawnej firmie.**

**PT** Kasia próbuje porozmawiać z Igorem, ale on jej unika. Przed szkołą wpada pod samochód. Irena chce zakończyć swój związek. Tolek prosi ją o rękę. 30 min

**PO** Hubert boi się, że straci pracę w pogotowiu. Emilka stresuje się wizytą Hermana w szkole. Martwi się, że po tym spotkaniu kole-dzy będą się z niej śmiać. 30 min

**WT** Kasia poznaje teścia Igora, Grabskiego, który zjawia się, by zając się Maksem. Orientuje się, że senior obwinia zięcia

o śmierć swojej córki i nie okazuje wnukowi ciepłych uczuć. Nowy prezes Fit-zdrowia zaprasza Agatę na rozmowę o pracę. 30 min

**SR** Mimo protestów Kasi dziadek chce zabrać Maksa do Paryża. Ostatecznie porzuca chłopca. Pyrka poznaje swoich nowych współpracowników. 30 min

**CZ** Łukasz zwalnia Modrzyckiego. Reporter zaczyna go szantażować. Krystynie daje się we znaki mieszkankie pod jednym dachem z Anią i Sławką. 30 min



**TVN | 20:15**

## Na Wspólnej

**W szpitalu dochodzi do dramatycznych wydarzeń. Iga, która ma zostać matką, jest pełna wątpliwości.**

**PO** Rozprawa Pomorskich ma burzliwy przebieg. Potem Weronika dostaje dobre wieści. Honorata poznaje syna uciążliwej sąsiadki. Wpada mu w oko. 40 min

➔ Anna nawet w obliczu choroby nie potrafi zrezygnować z pracy.

**WT** Mąż kobiety, która czeka na przeszczep serca, grozi lekarzom bronią. Kolenda zawiadamia Kamila. Gdy Hoffer rzuca się na napastnika, pada strzał. Iga mówi Marcie, że jest załamana na wieść o ciąży. Słyszy to Ignaś. 40 min

**SR** Eliza i Jarek wyjeżdżają wraz z dziećmi na kilka dni nad jezioro. Berg i Cielecki, wspólnie imprezując, niszczą ich mieszkanie. Daria wspiera Lwa, który wciąż jest rozbity po śmierci żony. 40 min

**CZ** Anna trafia na oddział Kamila z niewydolnością układu wieńcowego. Ma ograniczyć obowiązki, ale organizuje sobie w sali gabinet. Iga poznaje Sławków, że rozważa samotne macierzyństwo. Słyszy to jej były partner. 40 min



➔ Przyjaciele planują miłe spotkanie. Nie brakuje nowych osób i pilnie strzeżonych sekretów.

**POLSAT | 18:00**

## Pierwsza miłość

**Marysia musi podjąć trudną decyzję w sprawie Michała. Do tego gości w swoim domu ukrywającą się Dominikę.**

**PT** Marcin pomaga Emilce w przygotowaniach do kolacji. Marysia zjawia się w towarzystwie Wenerskiego. Kinga chce zachować w sekrecie fakt, że straciła pracę w telewizji. Prosi Jana, by jej nie zdradził. 50 min

**PO** Laura cieszy się, że Wowa dostał pracę w fabryce. Zamierza pojechać do Wadlewa. Ewa informuje Marysię o dokumencie, który Michał przygotował, zanim został postrzelony. Zawiera on zaskakujące życzenie. 50 min

**WT** Dominika postanawia oddać ojcu szpik. Nie może się jednak ujawnić, bo zostanie aresztowana. Kinga zapomina opłacić

wycieczkę klasową syna. Tymczasem Tomek cieszy się na wyjazd w góry. Ma w planach coś wyjątkowego dla Jolki. 50 min

**SR** Marysia rozmawia z lekarzem Michała. Nie jest w stanie podjąć decyzji o odłączeniu go od aparatury podtrzymującej życie. Do Kacpra przychodzi adwokat Dabeli. On nie jest zainteresowany pomocą matce. 50 min

**CZ** Marysia i Julka źle znoszą obecność Dominiki. Na jaw wychodzą niepokojące fakty, dotyczące porwania jej ukochanego. Fabian cieszy się z powrotu pani Gabrysi. Tymczasem ona boi się, że straci pracę. 50 min



**TVP 2 | 20:50**

## Na dobre i na złe

**Tadek zostaje ranny. Koledzy ruszają z pomocą. Blance grozi niebezpieczeństwo.**

**SR** Olena podpisuje z Agatą umowę i zostaje koordynatorką pomocy dla osób z Ukrainy. Jej pierwszą pacjentką jest Nadia, której grozi amputacja nogi z powodu

➔ Do zgranego zespołu specjalistów z Leśnej Góry dotacza nowa lekarka.

ropnego zapalenia kości. Paweł, usiłując przyspieszyć leczenie dziewczyny, prosi o pomoc kolegę z laboratorium, Miłosza. Jest on bliźniaczko podobny do Piotra Korbana. Gloria martwi się o Tadka, który pojechał do ogarniętej wojną Ukrainy, by pomóc potrzebującym w szpitalu polowym. Zgadza się zostać jego dziewczyną. Podczas ich kolejnej rozmowy dochodzi do wybuchu. Wolontariusz zostaje ranny w brzuch. Szybko okazuje się, że nie ma możliwości załadowania transportu. Po poszkodowanego postanawiają pojechać Michał i Olena. Blanka ponownie spotyka Maria, z którym spędza miły wieczór. Nie ma pojęcia, że jej nowy znajomy należy do mafii. Zaprasza go do siebie. 65 min





**TVP 1 | 17:55**

## Klan

**PIĄTEK - CZWARTEK** Anula oświadcza, że przeniosła się do szkoły wieczorowej. Małgosia narzeka, że jej słubne buty są niewygodne i musi kupić nowe. Dodatkowo oboje z Bazyliem chcą podszkolić swoje umiejętności taneczne u Bożenki. Mężczyzna nie może jednak zapamiętać kroków. Jasiek informuje siostrę, że zamierza polecić wcześniej do Paryża. Dowiedział się, że Weronika wybiera się na kilka miesięcy do Stanów, więc musi zdążyć przed jej wylotem. 25 min



**TV PULS | 19:00**

## Lombard. Życie pod zastaw 11

**PIĄTEK - CZWARTEK** Kazimierz i Beton obawiają się o bezpieczeństwo Patrycji i Sebcia. Niespodziewanie znika też Ziutek. Sylwia zaprasza Lolka na górski kurs sportów ekstremalnych. Wspomina też o wolnej posadzie archiwisty. Kazimierz zrywa umowę z jedną z firm kurierskich, które świadczą usługi dla lombardu. Jeden z dostawców wpada w tarapaty, gdy przesyłka zaczyna przeciekać. 60 min



**TVP 1 | 20:35**

## Ojciec Mateusz 28

**PIĄTEK** Roman i Aniela poznali się na randkach dla parafian. Kobieta kiedyś spotykała się z naczelnikiem policji, Morusem, który teraz próbuje ją odzyskać. Roman wpłatał się w konflikt z wpływowym sandomierskim restauratorem. W jego lokalu przypadkowo wchodzi w posiadanie ważnego dowodu w sprawie przestępstwa. Gdy dochodzi do morderstwa, w sprawę angażuje się proboszcz. 50 min



**TVP 1 | 20:35**

## Komisarz Alex 18

**SOBOTA** Ochman, który zlecił morderstwo żony Wilczaka, popełnia kolejną zbrodnię. By zmylić policję, postanawia zmienić tożsamość. Nowa szefowa funkcjonariuszy, Bogna, uważa, że uda się złapać biznesmena tylko wtedy, gdy straci wsparcie kompanów. Uważa też, że Adam zbyt mocno angażuje się w śledztwo. Zleca mu, by zajął się sprawą zwłok bez dłoni. Nie wie, że to ofiara Ochmana. 60 min

## Ranczo 4

**TVP 1 | 8:35**



**PT - CZ** Księgowa Lodzi przekonuje się o podłym charakterze swojego wybranka. Porzucą Czerepacha i opowiada się po stronie Lucy. Amerykanka obejmuje stanowisko wójta. W przychodni pojawia się nowa pielęgniarka, Jagna Nowak. Jej obecność niepokoi doktorową. 60 min

nie Lucy. Amerykanka obejmuje stanowisko wójta. W przychodni pojawia się nowa pielęgniarka, Jagna Nowak. Jej obecność niepokoi doktorową. 60 min

## Na sygnale

**TVP 1 | 21:35**



**PT - CZ** Nowy odkrywa, że Britney spotyka się z Alkiem, który niedawno rozpoczął pracę w ich bazie. Niebawem obaj mężczyźni do-

stają wezwanie do wypadku. W trakcie akcji lepiej się poznają. Bieliński wysłał Sonię z Kubą do rannego, który spadł z rusztowania. 35 min

## Dzielnica strachu 3

**PULS 2 | 20:00**



**SR - CZ** Do szpitala trafia ciężko poparzona dziewczynka. Sprawy przyjmują nieoczekiwany obrót. Śledztwo przejmują Rafał Nocoń. Na Górczaku młoda żebraczka grozi podcięciem gardła małemu dziecku. Przesłuchuje ją komisarz Byrcyn. 120 min

je Rafał Nocoń. Na Górczaku młoda żebraczka grozi podcięciem gardła małemu dziecku. Przesłuchuje ją komisarz Byrcyn. 120 min

## Wspaniałe stulecie

**TVP 1 | 14:00**



**PT - CZ** Dayehatun wyznaje, że jest w ciąży z wielkim wezyrem. Zdenerwowana sułtanka każe Sümbülowi zamknąć Nigar w lo-

chu. Hürrem obawia się o życie swoich dzieci. Sułtanka matka jest sparaliżowana. Jej syn decyduje, że władzę nad haremem przejmie Mahidevran. 60 min

## Noce i dni

**TVP 1 | 11:20**



**SO** Barbarę wciąż dopadają nowe zmar- twienia. Największym kłopotem kobiety jest kwestia wychowania dzieci. Guwernantki zatrudnianie przez panią Niechcic zmieniają się często i z różnych powodów. Rozgoryczona Barbara od- dała się od Bogumiła. 65 min

zatrudnianie przez panią Niechcic zmieniają się często i z różnych powodów. Rozgoryczona Barbara od- dała się od Bogumiła. 65 min

## Upadek królestwa 5

**CANAL+ PREMIUM | 21:00**



**SR** Uhtred próbuje odnaleźć Aelfwynn. W tym czasie wojska Edwarda atakują zam- nek, ale zostają odepchnięte. Stiorra, która przybyła na miejsce ze swoimi ludźmi, chce się wycofać. Ojciec przekonuje ją jednak, by przyłączyła się do walki. Razem atakują siły Constantina. 60 min

przybyła na miejsce ze swoimi ludźmi, chce się wycofać. Ojciec przekonuje ją jednak, by przyłączyła się do walki. Razem atakują siły Constantina. 60 min

## Przysięga

**TVP 1 | 16:05**



**PT - CZ** Alert twierdzi, że Emir został zabity przez Płowego Ismaila. Gulperi nie może uwierzyć w śmierć mężczyzny. Postanawia go odnaleźć. Okazuje się, że miała rację. Narin i Kemal są zaskoczeni, gdy Mert oznajmia, że nie chce zostać członkiem ich rodziny. 55 min

wia go odnaleźć. Okazuje się, że miała rację. Narin i Kemal są zaskoczeni, gdy Mert oznajmia, że nie chce zostać członkiem ich rodziny. 55 min

## Zmiennicy

**TVP 1 | 10:45**



**ND** Kasia zaczyna mieć dość swojej niewdzięcznej pracy. Przez kilka godzin dziennie musi znosić uciążliwe towarzystwo

żony prezesa Koniuszki. Pan Stanisław i prezes Michalik, którzy przebywają w szpitalu, zaprzyjaźniają się. Krashan zostaje przemysłowikiem. 70 min

## Rezydenci 5

**FOX | 21:05**



**SR** Conrad chce w końcu dać upust skumulowanym emocjom. Szuka odpowiedzi na swoje pytania. Spotkanie Raptora z policją przynosi wiele niespodzianek. Tymczasem Leela dostrzega problemy z chirurgiem, który był opiekunem Bella. 55 min

z policją przynosi wiele niespodzianek. Tymczasem Leela dostrzega problemy z chirurgiem, który był opiekunem Bella. 55 min

## Zakazany owoc

**TVP 2 | 17:15**



**PT - CZ** Caner usiłuje znaleźć zespół muzyczny na przyjęcie urodzinowe Erima. Zeynep proponuje mu piosenkarkę İrem. Ko-

bieta zauważa, że z Alihanem dzieje się coś złego. Zehra usiłuje zbliżyć się do Kemala. Ender proponuje Alihanowi małżeństwo. 45 min

## Anna Boleyn

**ALE KINO+ | 20:10**



**ND** Anna spodziewa się dziecka. Jest przekonana, że tym razem da Henrykowi męskiego dziedzica. Wie bowiem, że ich

córka Elżbieta ma znikome szanse, by odziedziczyć tron. Tymczasem uwagę króla przyciąga piękna dama dworu, Jane Seymour. 60 min

## Świat według Kiepskich

**POLSAT | 21:35**



**SR** Do Oskara przyjeżdża dawny znajomy, światowej sławy profesor antropologii. Mimo starań Zofii znamienity gość szybko poznaje

patologiczną codzienność mieszkańców kamienicy. Ku zaskoczeniu Strzygoniów jest nią zachwycony. Zofia postanawia na tym zarobić. 35 min





y zlecił morder-  
pełnia kolejną  
cję, postana-  
Nowa szefowa  
uważa, że uda  
tylko wtedy,  
panów. Uwa-  
oczno angażuje  
u, by zajął się  
Nie wie, że to  
60 min



TVP 1 | 20:15

## Wojenne dziewczyny 5

**NIEDZIELA** Cichociemna z Londynu, Magda, musi zebrać informacje o tajnej, niemieckiej bazie wojskowej. Dowództwo przydziela jej ludzi, którzy mają pomóc w obserwacji. Okazuje się, że hitlerowcy przewożą do ośrodka sowieckich jeńców. Jeden z nich próbuje uciec i na oczach dziewczyn zostaje zastrzelony. Ewa ma pretensje do Magdy, że na to pozwoliła. 60 min



TVN | 21:35

## Tajemnica zawodowa 2

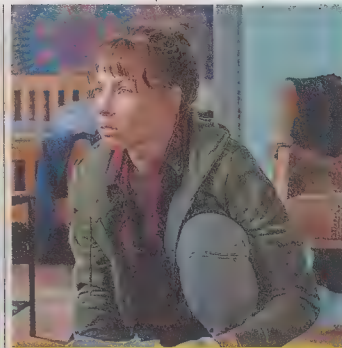
**NIEDZIELA** Miller odchodzi z policji. Planuje również wyjazd do Szwecji. Julia nie chce żegnać się z nim w gniewie. Prosi więc o pomoc w sprawie Wiktora, którego obecnie reprezentuje. Andrzej podrzuca Żurawskiej kamerkę z rozbitego samochodu Kingi. Niebawem kobieta dowiaduje się, że Tomasz rozważa złożenie wniosku o jej ubezwłasnowolnienie. Miller i Ewa stają na ślubnym kobiercu. 70 min



TVP 1 | 20:30

## Leśniczówka

**PONIEDZIAŁEK - CZWARTEK** Konrad czeka na Zuzię przed szkołą. Dziewczynka jest wyraźnie zaskoczona i mówi, że ma po nią przyjechać tata, który na kilka dni zabierze ją do siebie. Kazia próbuje zaprosić Krawczyka na randkę. W końcu jej się to udaje. Przeglądając listy, Magda znajduje pismo z sądu rodzinnego z Białoleśni. Rozprawa z powództwa Mariana ma się odbyć już za trzy tygodnie. Niezależnie od siebie Magda i Jacek podejmują dość radykalne kroki. 30 min



TVN | 21:55

## Herkules

**PONIEDZIAŁEK** Wojda i Sylwia spędzają namiętną noc. Niebawem muszą się zająć sprawą śmierci pewnej dziewczyny, której ciało znaleziono na torach. Pomaga im Herkules, który został konsultantem policyjnym. Okazuje się, że ofiara miała w szkole trudne życie, co mogło ją skłonić do samobójstwa. W komendzie pojawiają się żona i córki Jacka. Sylwii nie jest łatwo, gdy widzi rodzinę kochanka. By rozładować napięcie, zaprasza Herkulesa na policyjną strzelnicę. 65 min

## Policjantki i Policjanci

TV 4 | 19:00



**PT - CZ** Juliusz organizuje randkę w ciemno dla Jacka. Lena i Mikołaj rozpoczynają śledztwo w sprawie kobiety, którą pobito w jej własnym mieszkaniu. Tropy prowadzą do klubu nocnego. Okazuje się, że była komendant Jaskowska kieruje grupą przestępczą. 60 min

## Papiery na szczęście

TVN 7 | 20:00



**PT - CZ** Julka namawia Konrada na zorganizowanie zbiórki charytatywnej. Dzięki temu chłopak zaimponuje Magdzie. Ciężarna Zanneta planuje wystąpić razem z Werką i Oliwką. Gdy uświadamia sobie, że jednak nie powinna tego robić, jej miejsce zajmuje Sergiusz. 35 min

## Mroczne materie

HBO | 20:10



**PT** Aletheiometr pokazuje Lyrze tajemniczą wioskę. Dziewczyna czuje, że musi się tam udać, choć nie wie, co zastanie na miejscu. Ojciec Coram spotyka się z Serafiną. Kobieta mówi mu, że czarownice od tysięcy lat wiedzą o istnieniu równoległych światów. 115 min

## Minuta ciszy

CANAL+ PREMIUM | 21:00



**PT** Były listonosz Mietek Zasada wciąż próbuje poznać przyczyny śmierci swojego przyjaciela. Mężczyzna zakłada też własny zakład pogrzebowy. Niebawem wchodzi w spółkę z lokalnym potentatem Jackiem Wiecznym. Panowie nie potrafią jednak dojść do porozumienia. 55 min

## Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

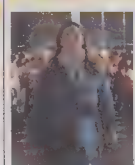
TV 4 | 20:00



**PO - CZ** Kalicka i Kłos szukają zaginionego Franka. Gdy Baśka informuje o zniknięciu chłopca jego matkę, okazuje się, że Gośka uciekła z ośrodka. Trwa dochodzenie w sprawie seryjnego mordercy. Kropelka znajduje cenny trop. 60 min

## Opowieść podręcznej 5

HBO | 21:10



**PO** June i Moira jadą na granicę, aby wysłać ważną wiadomość. Od powodzenia ich misji dużo zależy. Serena bierze udział w kolacji, która odbywa się w domu Lawrence'a. Lydia modli się o zdrowie dla Janine. Ma nadzieję, że zostanie wysłuchana. 60 min

## Z biciem serca

TVP 2 | 21:55



**PO - CZ** Cesare uświadamia sobie, że z powodu śmierci jednej z pacjentek zostanie usunięty ze stanowiska ordynatora. Siostra Alberta, Luisa, zмага się z kolejnym nawrotem choroby. Tym razem dolegliwość zagraża życiu zarówno kobiety, jak i jej synka. 65 min

## Anatomia kłamstwa

TVP 2 | 23:00



**PO - CZ** Rok 2003. Audrey dowiaduje się, że ojciec jej przyjaciółki doznał oparzeń w trakcie gaszenia pożaru willi, do której dla zabawy włamała się wraz z chłopakiem. Dręczona wyrzutami sumienia, proponuje komisarzowi Layracowi pomoc w schwytaniu mordercy. 70 min

## DOC: w twoich rękach 2

AXN | 22:00



**SR** Na oddziale rozprzestrzenia się groźna, odporna na większość leków bakteria. Lekarze zostają zamknięci w szpitalu na kwarantannie. Doc postuluje drastyczne i niebezpieczne rozwiązanie. Giulia musi podjąć decyzję, czy wyrazi zgodę na jego wdrożenie. 75 min

## Glina 2

TVP POLONIA | 20:20



**CZ** Gajewski nie może pogodzić się z myślą, że Julia związała się z Banasiem. Mężczyzna atakuje rywala. Tosiek stopniowo odzyskuje władzę, pozbywając się Miazgi i Szerszenia. Policjanci wciąż próbują dopaść Piotra Kurtena, podejrzanego o serię zabójstw kobiet. 105 min

## Przyjaciółki

POLSAT | 21:05



**CZ** Patrycja martwi się o Wiktora. Namawia go, by zrobił sobie przerwę w pracy. Konrad pragnie kontynuować relację z Zuzą. Inga w końcu godzi się z przyjaciółkami. Wciąż jednak doskwiera jej sprawa zaginięcia Łukasza. Nie wie, że akcja poszukiwawcza się skończyła. 65 min

## Genialna Morgane 2

FOX | 21:05



**CZ** W przydomowej stodole znaleziono zwęglone zwłoki siedemnastoletniego syna właścicieli posesji. Policja podejrzewa, że był to nieszczęśliwy wypadek, jednak Morgane uważa, że chłopaka zamordowano. Wskazuje na to podwójne życie ofiary. 65 min

na nadzie-  
dziecka. Jest  
mana, że tym  
Henrykowi  
go dziedzica.  
wiem, że ich  
ome szanse,  
Tymczasem  
piękna dama  
60 min

## Kiepskich

oskara przyjeź-  
ny znajomy,  
ej sławy profes-  
popologii. Mimo  
ofii znamienity  
bko poznaje  
ść mieszkań-  
oczeniu Strzy-  
ony. Zofia po-  
35 min



## Kalendarz kibica



## Piątek 30 września

- 17:30 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga  
– mecz: Jastrzębski Węgiel – GKS Katowice **POLSAT SPORT**
- 17:55 **Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Cracovia **CANAL+ SPORT**
- 19:00 **Żużel** – Grand Prix Polski U-21 **EUROSPORT 1**
- 20:00 **Boks** – Babilon Boxing Show w Bielsku-Białej  
– waga superśrednia: Łukasz Stanioch – Khoren Gevor **SUPER POLSAT**
- 20:25 **Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Piast Gliwice **CANAL+ SPORT**

## Sobota 1 października

- 13:25 **Piłka nożna** – Liga angielska  
– mecz: Arsenal FC – Tottenham Hotspur FC **CANAL+ SPORT 2**
- 14:45 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga  
– mecz: Indykpol AZS Olsztyn – Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle **POLSAT SPORT**
- 14:55 **Piłka nożna** – Liga włoska – mecz: SSC Napoli – Torino FC **ELEVEN SPORTS 2**
- 15:55 **Piłka nożna** – Liga angielska  
– mecz: Liverpool FC – Brighton & Hove Albion FC **CANAL+ SPORT 2**
- 17:25 **Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Legia Warszawa **TVP SPORT**
- 17:55 **Piłka nożna** – Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – AS Roma **ELEVEN SPORTS 1**
- 18:25 **Piłka nożna** – Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Atletico Madryt **ELEVEN SPORTS 2**
- 18:55 **Żużel** – Grand Prix Polski **TTV HD**
- 20:00 **Boks** – Rocky Boxing Night w Karlinie  
– waga superlekka: Mateusz Polski – Adam Ngange **SUPER POLSAT**
- 20:20 **Siatkówka kobiet** – Mistrzostwa świata – Holandia i Polska 2022  
– mecz grupy B: Polska – Turcja **TVP SPORT**
- 20:55 **Piłka nożna** – Liga hiszpańska – mecz: RCD Mallorca – FC Barcelona **CANAL+ PREMIUM**
- 22:15 **Boks** – Gala KnockOut Boxing Night 24 w Lublinie  
– waga junior ciężka: Michał Cieślak – Krzysztof Twardowski **TVP SPORT**

## Niedziela 2 października

- 12:25 **Piłka nożna** – Liga włoska – mecz: SS Lazio – Spezia Calcio **ELEVEN SPORTS 2**
- 13:55 **Formuła 1** – Grand Prix Singapuru **ELEVEN SPORTS 1**
- 14:45 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga  
– mecz: Aluron CMC Warta Zawiercie – PGE Skra Bełchatów **POLSAT SPORT**
- 14:55 **Piłka nożna** – Liga włoska  
– mecz: US Sassuolo Calcio – US Salernitana 1919 **ELEVEN SPORTS 2**
- 15:30 **Snooker** – Turniej British Open – mecz finałowy **EUROSPORT 2**
- 16:00 **Skoki narciarskie**  
– Letnie Grand Prix w Klingenthal **TVP SPORT, EUROSPORT 1**
- 17:25 **Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa  
– Widzew Łódź – Raków Częstochowa **CANAL+ PREMIUM**
- 18:00 **Tenis** – Turniej WTA w Tallinie – mecz finałowy gry pojedynczej **CANAL+ SPORT**
- 18:10 **Żużel** – Drużynowe Mistrzostwa Europy – Tarnów 2022 **TVP SPORT**
- 20:40 **Piłka nożna** – Liga włoska – mecz: Juventus FC – Bologna FC **ELEVEN SPORTS 2**
- 20:40 **Piłka nożna** – Liga francuska – mecz: RC Lens – Olympique Lyon **CANAL+ SPORT**
- 20:55 **Piłka nożna** – Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – CA Osasuna **ELEVEN SPORTS 1**

## Poniedziałek 3 października

- 10:00 **Tenis** – Turniej ATP w Nur-Sultanie – mecz 1. rundy gry pojedynczej **POLSAT SPORT**
- 16:55 **Amp futbol** – Mistrzostwa świata – Turcja 2022 – mecz: Polska – Hiszpania **TVP SPORT**
- 17:30 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga  
– mecz: BBTS Bielsko-Biała – Cuprum Lubin **POLSAT SPORT**
- 18:55 **Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa  
– mecz: Śląsk Wrocław – Warta Poznań **CANAL+ SPORT**

## Wtorek 4 października

- 15:00 **Kolarstwo** – Wyścig Binche-Chimay-Binche **EUROSPORT 1**
- 17:30 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga  
– mecz: Jastrzębski Węgiel – Indykpol AZS Olsztyn **POLSAT SPORT**
- 17:50 **Hokej** – Liga Mistrzów – mecz: GKS Katowice – Fehervar AV19 **POLSAT SPORT NEWS**
- 20:20 **Siatkówka kobiet** – Mistrzostwa świata – Holandia i Polska 2022  
– mecz 2. rundy fazy grupowej **TVP SPORT**
- 20:30 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga  
– mecz: Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – LUK Lublin **POLSAT SPORT**

## Środa 5 października

- 15:00 **Tenis** – Turniej ATP w Nur-Sultanie – mecz 2. rundy gry pojedynczej **POLSAT SPORT**
- 18:00 **Tenis** – Turniej WTA w Ostrawie – mecz 2. rundy gry pojedynczej **CANAL+ SPORT**
- 18:45 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga  
– mecz: Volley Club Barkom Łwów – Asseco Resovia Rzeszów **POLSAT SPORT**
- 20:55 **Piłka nożna** – Liga Mistrzów – mecz: Chelsea FC – AC Milan **TVP 1**

## Czwartek 6 października

- 13:30 **Snooker** – Hongkong Masters – 1. dzień **EUROSPORT 2**
- 18:40 **Piłka nożna** – Liga Konferencji Europy  
– mecz: Lech Poznań – Hapoel Beer Szewa **TVP SPORT**
- 18:45 **Piłka ręczna mężczyzn** – Liga Mistrzów  
– mecz fazy: SC Magdeburg – ORLEN Wisła Płock **EUROSPORT 1**
- 20:40 **Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa  
– mecz: Piast Gliwice – Raków Częstochowa **CANAL+ SPORT**
- 20:45 **Piłka ręczna mężczyzn** – Liga Mistrzów  
– mecz: Łomża Industria Kielce – THW Kiel **EUROSPORT 1**

## ŻUŻEL

## Grand Prix Polski

## SOBOTA

TTV HD | 18:55

Na toruńskiej Motoarenie zostaną rozegrane ostatnie zawody tegorocznego Speedway Grand Prix. Kwestia tytułu rozstrzygnęła się już dwa tygodnie temu. W Grand Prix Szwecji triumfował Bartosz Zmarzlik i tym samym przypieczętował swoje trzecie w karierze mistrzostwo świata. Było to też jego trzecie zwycięstwo w tym sezonie. Wcześniej wygrał zawody w Chorwacji i Niemczech. Kibice znad Wisły liczą, że na zakończenie cyklu również stanie na najwyższym stopniu podium. Szczególnie, że to już czwarta eliminacja rozgrywana w naszym kraju, a żadnej z dotychczasowych nie wygrał Polak. W Warszawie

triumfował Max Fricke, w Gorzowie Wielkopolskim Anders Thomsen, a we Wrocławiu Daniel Bewley. Czy w Toruniu w końcu zabrzmi Mazurek Dąbrowskiego? 170 min



## AZS Olsztyn – ZAKSA Kędzierzyn-Koźle

## SOBOTA

POLSAT SPORT | 14:45

W ten weekend startuje nowy sezon PlusLigi. Broniący tytułu mistrzowskiego kędzierzynianie na inaugurację zmierzą się w Olsztynie z miejscowym AZS-em. ZAKSA zagra pod wodzą nowego trenera Tuomasa Sammelmuvu. 165 min



SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

➔ Aleksander Śliwka udowodnił swoją wartość podczas niedawnych mistrzostw świata.



PIŁKA NOŻNA

➔ Już za dziesięć dni AC Milan i Chelsea Londyn zmierzą się w rundzie rewanżowej.



PIŁKA NOŻNA

➔ Mikael Ishak jest ostatnio w życiowej formie, co zaowocowało jego powołaniem do kadry Szwecji.

## Chelsea FC – AC Milan

## SOBOTA

TVP 1 | 20:55

Dla The Blues to ostatni dzwonek, by włączyć się w walkę o awans do fazy pucharowej Ligi Mistrzów. Chelsea ma na koncie zaledwie jeden punkt. Jeśli podopieczni Grahama Pottera ulegną Rossinerim, praktycznie zamkną sobie drzwi do 1/8 finału. 135 min

## Lech Poznań – Hapoel Beer Szewa

## CZWARTEK

TVP SPORT | 18:40

Mistrzowie Polski mają trudny tydzień. W sobotę grali w klasyku PKO BP Ekstraklasy z Legią, a teraz kontynuują walkę w Lidze Konferencji Europy. W meczu z Hapoelom liczą na równie okazałe zwycięstwo, jak z Austrią Wiedeń. 160 min



# Fundacja Biedronki wspiera polskich seniorów i Ukrainę

Fundacja Biedronki na co dzień pomaga polskim seniorom, jednak nadzwyczajna sytuacja związana z wojną zaowocowała uruchomieniem programów pomocowych dla Ukraińców. Fundacja Biedronki reagując na wydarzenia ostatnich miesięcy stworzyła trzy inicjatywy, mające wesprzeć nie tylko uchodźców, ale również osoby, które pozostały na terenie konfliktu.

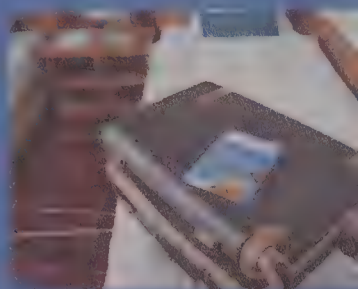
## 1. Program „Witamy i pomagamy – zakupy”



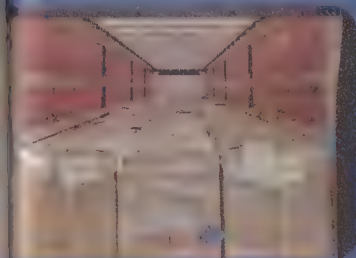
W ramach tego programu uchodźcy z Ukrainy mogli otrzymać kartę na zakupy do sklepów sieci Biedronka o łącznej wartości 900 zł (trzykrotne doładowanie po 300 zł). Karty były skierowane do osób, które planowały zostać w Polsce na dłużej i nie miały wystarczających środków do życia. Na drobniejsze zakupy uchodźcy otrzymywali e-Kody o wartości 50 zł. Fundacja Biedronki wydała **10 300 kart** oraz aż **35 000 e-Kodów**.

## 2. Program „Witamy i pomagamy – noclegi”

Fundacja Biedronki zapewniała do tej pory prawie **26 000 noclegów** dla uchodźców z Ukrainy. Noclegi przeznaczone są dla osób, które nie mają w Polsce rodziny i bliskich i potrzebują tymczasowego zakwaterowania. Partnerzy projektu otrzymali dostęp do specjalnej platformy, umożliwiającej rezerwację hoteli w całym kraju. Nocleg dla uchodźców zapewniany jest na maksymalnie 10 dni, ale w razie potrzeby można go przedłużyć aż do 30 dni. Program wciąż trwa.



## 3. Program „Niezbędny dla rodziny”



Fundacja Biedronki zorganizowała transport pakietów humanitarnych dla potrzebujących rodzin, które pozostały w Ukrainie. W ramach programu „Niezbędny dla rodziny” na terytorium objęte wojną trafiło do tej pory ponad **500 ton produktów spożywczych i higienicznych**. Paczki zostały wysłane również w rejony ataków rakietowych.

# 85 mln zł

Pomagamy Ukrainie, ale nadal prowadzimy programy społeczne dla polskich seniorów. Od kwietnia 2020 (od momentu powstania Fundacji) przeznaczyliśmy na programy społeczne łącznie blisko 85 milionów zł.

Każdy z trzech programów na rzecz Ukrainy Fundacja Biedronka prowadzi wspólnie z partnerami, czyli innymi organizacjami.

Wartość wszystkich programów pomocy na rzecz Ukrainy prowadzonych przez Fundację Biedronki sięga ponad **30 milionów zł**.



Fundacja  
Biedronki



09:00:00

● Nowi jurorzy zwrócą uwagę nie tylko na pomysły, ale również technikę i zawarte w budowlach historie. Program ponownie poprowadzi Marcin Prokop.

**LEGO MASTERS** • PROGRAM ROZWIŃTLOWY  
TVN | 20:00

# Wracamy do lego

**Rusza trzecia odsłona „Lego Masters”!**  
Tym razem oprócz kolejnych, interesujących uczestników zobaczymy także nowych jurorów.

**P**iątkowe wieczory to idealny czas na rodzinną rozrywkę i wspólne budowanie z najbardziej znanych i popularnych klocków na świecie, które w tym roku obchodzą już 90. urodziny.

## Nowi jurorzy

Motywnym przewodnim trzeciej serii programu są żywioły: zie-

mia, powietrze, woda i ogień, ale nie tylko. Wśród zadań pojawiają się także takie, które zabiorą uczestników w świat wielkiej mody czy teatru. Widzów programu czeka także niespodzianka. Skonstruowane w programie budowle będą oceniać nowi jurorzy: Czesław Mozil i Pola Lisowicz, która zawodowo związana jest z firmą Lego.

## Duety na start

Wśród uczestników zobaczymy braci Walaszek, którzy wzięli udział w drugiej edycji show, ale z powodów zdrowotnych musieli zrezygnować z finału. Czy tym razem wygrają? W tej edycji ich największymi konkurentami może okazać się inny duet – braci Siedlaczek. Do walki stanie też małżeństwo, które zna

się od przedszkola, oraz para, Polka i Ukrainiec, którzy oprócz lego kochają tatuaże. W rywalizacji wezmą także udział dwie pary przyjaciół. W każdym z sześciu odcinków do wykonania będą dwa zadania. Na zwycięzców czekają wyjątkowe nagrody: tytuł Mistrzów Lego, 100 tys. zł oraz zestawy klocków o wartości 10 tys. zł.

■ AR

● Adam i Mateusz wspólnie tworzą zespół muzyczny. To Adam „zaraził” Mateusza miłością do klocków. W czasie prób zespołu miał przy sobie lego i w każdej wolnej chwili budował coś z klocków.



● Szymon i Ola poznali się w przedszkolu. Kasia i Daniel prowadzą własny salon tatuażu i uwielbiają razem rysować.

## NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA PIĄTEK



**DRAMAT KRYMINALNY**  
**POLSAT FILM** | 21:00

### American Hustle

Opiekunem publicznego życia politycznego w Waszyngtonie staje się kobieta, która walczy o swoje miejsce w świecie polityki. W tym filmie Bradley Pitt i Amy Adams grają o wielką grę.



**THRILLER**  
**HBO** | 22:05

### Nie oddychaj 2

Najbardziej przerażająca seria filmowa o mordercy, który nie oddycha. W tym filmie Bradley Pitt i Amy Adams grają o wielką grę.



# femina NIECH ŻYJE KOBIECOŚĆ

Kobiecość ma wiele definicji i twarzy. Kobiecość to również pewność siebie! Kobiecość to my! Kobiecość to Femina.



Jeszcze więcej ochrony, poczucia  
suchości i pewności siebie dzięki  
nowym, innowacyjnym kanalikom!



Sprawdź więcej na: [biedronka.pl/femina](http://biedronka.pl/femina)

CODZIENNIE DBAMY, BY OFEROWAĆ CI NAJWYŻSZĄ JAKOŚĆ

femina TYLKO W





**TVP 1**

**DVB**

- 4:45 **Klan** (4028) – telen., Polska 2022  
 5:10 **Przysięga** (727) – telen. Turcja  
 6:00 **Wspaniałe stulecie** (113) – serial  
 7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**  
 7:30 **Agape** – magazyn religijny, Polska  
 8:00 **Wiadomości, pogoda**  
 8:15 **Kwadrans polityczny** – pr. publ.  
 8:35 **Ranczo 4** (52) – obycz., Pol. 2009  
 9:40 **Komisarz Alex 5** (53) – krym., Pol.  
 10:35 **Ojciec Mateusz 24** (307) – serial kryminalny, Polska 2020  
 11:25 **Kasta** – serial paradok., Pol. 2022  
 12:00 **Wiadomości**  
 12:10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy  
 12:30 **Agropogoda** – progr. informacyjny  
 12:35 **Magazyn rolniczy**  
 12:55 **Mistrzowie przetwarzania** – film dok., Niemcy 2015, reż. Phil Coles  
 14:00 **Wspaniałe stulecie** (114) – serial  
 15:00 **Wiadomości, pogoda**  
 15:15 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.  
 15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (604)  
 16:05 **Przysięga** (728) – telen., Turcja  
 17:00 **Teleexpress**  
 17:15 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.  
 17:55 **Klan** (4029) – telen., Polska 2022  
 18:20 **Kasta** – serial paradok., Pol. 2022  
 18:55 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej  
 19:20 **Sport**  
 19:30 **Wiadomości, pogoda**  
 20:10 **Alarm!** – magazyn interwencyjny, Polska 2018-2022

**SERIAL KRYMINALNY**



- 20:35 **Ojciec Mateusz 28** (359) – Polska 2022  
 Morus chce odzyskać dawną ukochaną. Grozi jej partnerowi. Natalia bierze udział w konkursie, w którym można wygrać podróż dookoła świata.  
 21:25 **Kulisy serialu „Na sygnale”** – cykl felietonów, Polska 2021-2022  
 21:35 **Na sygnale** (387) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2022  
 22:15 **Licencja na zabijanie** – film sensacyjny, Wielka Brytania/Meksyk/USA 1989, reż. John Glen, wyk. Timothy Dalton (s. 14)  
 0:30 **Festiwal Niepokorni Niezłomni Wykleci** – studio festiwalowe 2022 – cykl reportaży, Polska 2022  
 0:50 **Bliski wróg** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2013, reż. Peter Hyams, wyk. Tom Everett Scott  
 2:20 **S.W.A.T. – Jednostka specjalna 3** (51) – serial sensacyjny, USA 2019  
 3:05 **Ratownicy** (5) – serial obyczajowy, Polska 2010  
 3:50 **Magazyn kryminalny 997**  
 4:30 **Notacje:** Prof. Andrzej Zieliński. Wygraliśmy los na loterii – cykl dokumentalny, Polska 2018

**TVP 2**

**DVB**

- 5:00 **Na sygnale** (217) – fab.-dok., Pol.  
 5:30 **M jak miłość** (1626) – obycz.  
 6:20 **Anna Dymna – spotkajmy się:** Karolina Cybula – talk-show, Polska  
 6:55 **Rodzinka.pl** (176) – kom., Polska  
 7:30 **Pytanie na śniadanie** – pobudka – mag., Polska 2022  
 7:55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn, Polska 2022  
 10:35 **Panorama**  
 10:45 **Pytanie na śniadanie** – magazyn, Polska 2022  
 11:20 **Polska od kuchni** – Miss Wdzięku (8) – widowisko, Polska 2022 (powt.)  
 11:50 **Barwy szczęścia** (2666) – obycz.  
 12:30 **Koło fortuny** (1098) – telet., Polska  
 13:15 **Zranione ptaki** (132) – obycz.  
 14:05 **Va banque** (453) – teleturniej, Pol.  
 14:35 **Na sygnale** (267) – fab.-dok., Pol.  
 15:10 **Wydział kryminalny Kitzbühel** (59) – serial kryminalny, Austria 2014  
 15:50 **Przepis dnia** (19) – magazyn kulin.  
 16:00 **Koło fortuny** (1328) – telet., Polska  
 16:35 **Familiada** – teleturniej  
 17:15 **Zakazany owoc** (68) – telen.  
 18:00 **Panorama**  
 18:20 **Va banque** (454) – teleturniej, Pol.  
 18:45 **Zranione ptaki** (133) – obycz.  
 19:30 **Barwy szczęścia** (2666) – serial obyczajowy, Polska 2022 (powt.)  
 20:00 **Przepis dnia** (20) – magazyn kulin.  
 20:10 **Barwy szczęścia** (2667) – serial obyczajowy, Polska 2022

**TELETURNIJ MUZYCZNY**



- 20:40 **Tak to leciało!** (4) – Polska 2022  
 Kolejni zawodnicy próbują wyśpiewać sobie sto tysięcy złotych. Najpierw muszą jednak uzupełnić brakujące słowa tekstów polskich przebojów. Uczestnicy show mogą liczyć na wsparcie Sławomira oraz Kajry.  
 21:40 **Kabaret. Super Show Dwojki 3** (28) – program rozrywkowy, Polska 2022  
 22:50 **Hity wszech czasów** (48) – magazyn muzyczny, Polska 2022  
 23:55 **KINO RELAKS: Rodzina do wynajęcia** – komedia, Francja/Belgia 2015, reż. Jean-Pierre Améris, wyk. Benoît Poelvoorde, Virginie Efira, François Morel, Philippe Rebboot  
 Zamożny Paul-Andre marzy o posiadaniu rodziny. Proponuje pewien układ samotnej matce Violetcie.  
 1:45 **Zaraz wracam** – thriller, USA/Kanada/Niemcy 2008, reż. Susan Montford, wyk. Kim Basinger, Lukas Haas, Craig Sheffer, Jamie Starr (powt.)  
 3:15 **Miłość w spadku** – film obyczajowy, USA 2017, reż. Charlie Vaughn, wyk. Heather McComb, Paul Greene, Lexi Giovagnoli, Kiersten Warren (powt.)

**POLSAT**

**DVB**

- 4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022  
 5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy  
 6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny  
 8:40 **Malanowski i partnerzy** (281, 282) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011  
 9:40 **Sekrety rodziny** (258) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 10:40 **Dlaczego ja?** (1126) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 11:40 **Gliniarze** (329) – serial paradokumentalny, Polska 2019  
 12:50 **Wydarzenia**  
 13:20 **Interwencja** – magazyn reporterów  
 13:40 **Trudne sprawy** (1136) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 14:40 **Dlaczego ja?** (1182) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 15:50 **Wydarzenia, pogoda**  
 16:15 **Interwencja** – magazyn reporterów  
 16:30 **Na ratunek 112** (718) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 17:00 **Gliniarze** (727) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 18:00 **Pierwsza miłość** (3466) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 18:50 **Wydarzenia**  
 19:25 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny  
 19:45 **Sport, pogoda**

**PROGRAM ROZRYWKOWY**



- 20:05 **Twoja Twarz Brzmi Znamo** (170) – Polska 2022  
 W gronie uczestników, którzy cieszą się uznaniem widzów, znajduje się Robert Szpęgiel. Śpiewak operowy pokazał rockowy pazur, wcielając się w Iggy'ego Popa. Jurorów zachwycą też poczucie humoru Ewy Blachnio. Wszystkim zawodnikom kibicują prowadzący, m.in. Maciej Dowbor.  
 22:10 **Love Island. Wyspa miłości** (208) – reality show, Polska 2022  
 23:10 **Alita: Battle Angel** – film s.f., USA 2019, reż. Robert Rodriguez, wyk. Rosa Salazar, Christoph Waltz, Jennifer Connelly, Mahershala Ali (s. 14)  
 Amerykańska cyberpunkowa adaptacja słynnej mangi Yukito Kishiro. Scenarzystą i współproducentem filmu jest zdobywca trzech Oscarów – James Cameron. Obraz zarobił ponad 404 miliony dolarów na całym świecie.  
 1:50 **Tamte dni, tamte noce** – melodramat, Włochy/Francja/Brazylia/USA 2017, reż. Luca Guadagnino, wyk. Armie Hammer, Timothée Chalamet, Michael Stuhlbarg, Amira Casar

**TVN**

**DVB**

- 5:55 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 6:10 **Ukryta prawda** (1307) – serial paradokumentalny, Polska 2021  
 7:05 **Kuchenne rewolucje** (7): Stare Czarnowo, Czarny Bawół – program rozrywkowy, Polska 2018  
 8:00 **Dzień Dobry TVN** – magazyn  
 11:40 **Doradca smaku** (17) – magazyn kulinarny, Polska 2022  
 11:50 **Ukryta prawda** (1424) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 12:55 **Tajemnice miłości** (15) – serial paradokumentalny, Polska 2021  
 14:00 **Ukryta prawda** (1308, 1101) – serial paradokumentalny, Pol. 2021  
 16:10 **Ten moment** (43) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016  
 16:45 **Kuchenne rewolucje** (8): Białystok, James Bomba-Lina – program rozrywkowy, Polska 2018  
 17:55 **Ukryta prawda** (1425) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 Marta razem z przyjaciółką Karoliną sprząta mieszkanie Agnieszki Radomskiej. Staje się podejrzana o kradzież biżuterii. Przypuszcza, że sprawczynią jest jej współpracowniczka. Niebawem przylapuje męża szefowej na zdradzie.  
 19:00 **Fakty**  
 19:30 **Sport, pogoda**  
 19:50 **Uwaga!** – magazyn reporterów

**PROGRAM ROZRYWKOWY**



- 20:00 **Lego Masters 3** (1/7) – Polska 2022  
 Do walki o tytuł mistrza staje sześć drużyn wyłonionych spośród tysięcy zgłoszeń. Pierwsze zadanie polega na tym, aby za pomocą kolorów przedstawić się i ożywić szare budynki. W drugim zadaniu zespoły zbudują futurystyczne pojazdy.  
 21:35 **Król Artur: Legenda miecza** – film przygodowy, Wielka Brytania/Australia/USA 2017, reż. Guy Ritchie, wyk. Charlie Hunnam, Jude Law, Djimon Hounsou, Eric Bana (s. 14)  
 Nowatorskie kino fantasy na podstawie legend arturiańskich. Jego atutem są szybka akcja i humor. Obraz wyszedł spod ręki autora dwóch odsłon perypetii Sherlocka Holmesa i komedii „Dzientelmeni”.  
 0:05 **Sierota** – horror, USA/Kanada/Niemcy/Francja 2009, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Vera Farmiga, Peter Sarsgaard, Isabelle Fuhrman, CCH Pounder  
 2:40 **Kuba Wojewódzki** (4) – talk-show, Polska 2022  
 3:45 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 4:00 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy





21.35 BRIDGET JONES 3

- 5:15 **Szkoła** (433) – paradok.  
 6:15 **Papiery na szczęście** (167) – obycz., Polska 2022  
 6:45 **Hotel Paradise 6** (24)  
 7:45 **Ukryta prawda** (705, 817, 818) – paradok.  
 10:50 **Opowieści małżeńskie** (20) – serial paradok., Pol.  
 11:55 **Zagadki losu** (17) – paradokum., Polska 2022  
 12:55 **Szpital** (922) – paradok.  
 13:55 **Sąd rodzinny** (127) – serial fab.-dok., Polska  
 14:55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (16) – fab.-dokum., Polska 2019  
 15:55 **Ukryta prawda** (1084) – serial paradok., Polska  
 16:55 **Opowieści małżeńskie** (15) – serial paradok., Pol.  
 17:55 **Rozwód. Walka o wszystko** (8) – serial paradokum., Polska 2020  
 19:00 **Zagadki losu** (10) – paradokum., Polska 2022  
 20:00 **Papiery na szczęście** (168) – obycz., Polska 2022  
 20:35 **Hotel Paradise 6** (25)  
 21:35 **Bridget Jones 3** – kom. ★★ romant., Irlandia/W. Bryt./Francja/USA 2016 (s. 14)  
 0:00 **Motopatról** ★★ – komedia, USA 2017  
 2:05 **Druga strona medalu 4** (3)  
 2:40 **NOC Magii**



- 6:55 **Ukryta prawda** (807)  
 7:55 **Szpital** (742, 743)  
 9:55 **Żony Miami** (4)  
 10:55 **Gogglebox. Przed telewizorem** 17 (3)  
 11:55 **Tajemnice miłości** (8) – paradok., Polska 2021  
 12:55 **Ukryta prawda** (560)  
 13:55 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 6** (19) – fab.-dok.  
 15:10 **Królowe życia 11** (37)  
 15:45 **Express, pogoda**  
 16:00 **MądrzeJEMY z Katarzyną Bosacką 3**  
 16:35 **Gogglebox. Przed telewizorem** 13 (16)  
 17:45 **Express, pogoda**  
 18:00 **Królowe życia 8** (12)  
 18:35 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (6) – fab.-dok., Polska  
 19:45 **Express, pogoda**  
 20:05 **Królowe życia 10** (54)  
 20:35 **Gogglebox. Przed telewizorem** 12 (10)  
 21:45 **Express, pogoda**  
 22:00 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (7) – fab.-dok., Polska  
 23:05 **Królowe życia 12** (11)



20.00 TRANSPORTER 3

- 6:00 **Kobra – oddział specjalny** (13, 1) – sens.  
 8:00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (562)  
 9:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (340)  
 10:00 **Prawdziwe motywy 2** (56) – paradok., Pol. 2022  
 11:00 **Rodzinny interes 5** (199) – obycz., Polska 2021  
 12:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (341)  
 13:00 **Rodzinny interes 5** (200) – obycz., Polska 2021  
 14:00 **Reporterzy. Z życia wzięte** (35) – serial obycz.  
 15:00 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (77) – serial obyczajowy, Polska 2018  
 16:00 **Prawdziwe motywy 2** (60) – paradok., Pol. 2022  
 17:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (343) – serial obyczajowy, Polska 2020  
 18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (563, 564) – serial obycz., Polska 2022  
 20:00 **Transporter 3** – film ★★ sensacyjny, Francja/Wielka Brytania/USA 2008  
 22:00 **Rambo 2** – film ★★ sensacyjny, USA 1985  
 0:00 **Arena** – thriller, USA 2011, wyk. Samuel L. Jackson  
 2:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (341)



- 6:00 **Ale numer! 3** (3, 4)  
 7:00 **Marta mówi 2** – anim.  
 7:40 **Smerfy** – anim.  
 8:45 **Dinopociąg 2** – anim.  
 9:10 **Rogata ekipa** (17, 18)  
 10:25 **Ciekawski George 9**  
 11:15 **Klinika dla pluszaków**  
 11:45 **Bing** – anim.  
 12:00 **Baranek Shaun** – anim.  
 12:30 **Grizy i lemingi** – anim.  
 13:00 **Blaze i megamaszyny 4**  
 14:00 **Denver – ostatni dinozaur** – anim.  
 14:35 **Alvin!!! I wiewiórki 5**  
 15:00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.  
 16:00 **Pingwiny z Madagaskaru 2**  
 18:00 **Gus. Mały – wielki rycerz** – anim.  
 18:20 **Smerfy** – anim.  
 19:00 **Psi patrol 7** – anim.  
 19:20 **Psi Patrol 6** – anim.  
 20:00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (550-554)  
 1:00 **Ale numer! 3** (5, 6)  
 2:00 **Lombard. Życie pod zastaw** (34) – obycz., Pol.



20.00 GWIAZDY KABARETU

- 6:00 **Strażnik Teksasu** (59, 60) – serial sensacyjny, USA 1995-1996  
 8:00 **Nasz nowy dom** (210)  
 9:00 **Pierwsza miłość** (3465) – serial obycz., Polska 2022  
 9:50 **Pięściorek z rubinem** (74) – serial obyczajowy, Ukraina 2017  
 10:55 **Kochane pieniądze** (21) – serial paradokum., Polska 2021  
 11:55 **Sędzia Judy** (101-104)  
 13:55 **STOP Drogówka**  
 16:00 **Policjantki i Policjanci** (939) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 17:00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (16, 13)  
 19:00 **Policjantki i Policjanci** (940) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 20:00 **Gwiazdy Kabaretu** (108, 107) – pr. rozr., Pol.  
 22:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (614, 615) – serial kryminalny, Polska 2022  
 0:05 **Klaun** – horror, USA/Kanada 2014, reż. Jon Watts, wyk. Andy Powers, Laura Allen, Peter Stormare  
 2:10 **Jaś Fasola radzi** (7) – serial komediowy, Wielka Brytania 2018  
 2:25 **Disco Polo Life**



- 6:00 **Detektywi w akcji** (179) – fab.-dok., Pol. 2017  
 7:00 **Słoneczny patrol 3** (15) – serial przyg., USA  
 7:50 **Jaś Fasola radzi** (7) – serial komediowy, Wielka Brytania 2018  
 8:00 **Słoneczny patrol 3** (16, 17) – serial przyg., USA  
 10:00 **Kobra – oddział specjalny** (7) – serial sensacyjny, Niemcy 1997  
 11:05 **Galileo** (461)  
 12:05 **Miodowe lata** (52, 74) – kom., Pol. 1998-2001  
 13:55 **Policjantki i Policjanci** (405) – serial obyczajowy, Polska 2018  
 14:55 **Pięściorek z rubinem** (70-74) – serial obyczajowy, Ukraina 2017  
 20:00 **Galileo** (462)  
 21:00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (176, 177) – serial krym., USA 2009  
 23:00 **The Box. Pułapka** ★★ – thriller s.f., USA 2009  
 1:25 **Ucho Prezesa 3** (14)



19.50 KABARETOWY ŚMIECH...

- 6:00 **Tłit** (672) – pr. publ., Pol.  
 6:35 **Tajemnice Turkey** ★★ **Hollow** – film familijny, USA 2015  
 8:30 **O krok od miłości** ★★ – kom., USA/Kanada 2019  
 11:10 **W Polskę na weekend** (6)  
 11:50 **WP News** 11:50 (428)  
 11:55 **Zapukaj do moich drzwi** (35) – telen., Turcja  
 12:55 **Pokochaj lub sprzedaj 6** (11)  
 13:55 **Pokochaj lub sprzedaj 8** (14)  
 14:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver** (25) – dok.  
 15:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (10) – dok.  
 16:50 **WP News** 16:50 (428)  
 16:55 **Wyremontuj i pokochaj** (4)  
 18:00 **Mam talent Ameryka** 17 (22)  
 19:50 **Kabaretowy śmiech grupowy** (4) – pr. rozr.  
 20:50 **Mistrzowie Kabaretu** 11 (1) – pr. rozrywk., Polska 2021  
 21:55 **Mistrzowie Kabaretu 7** (1)  
 22:55 **Mistrzowie Kabaretu 9** (5, 6)  
 0:50 **Kabaret na żądanie** (30)  
 1:50 **1, 2, 3... Kabaret!** 2 (4)

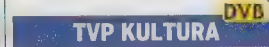


- 7:55 **Metro Art**  
 8:00 **Jak to robią zwierzęta?** (38)  
 8:30 **W roli głównej** (5)  
 9:00 **Sąd rodzinny** (197)  
 10:00 **Jak to jest złożone?** (7)  
 10:30 **Jak to jest zrobione?** (18, 19)  
 11:30 **Usterka 9** (3)  
 12:00 **Lekarze** (7)  
 13:00 **Dr House 7** (16-19)  
 17:05 **Fani czterech kółek** 15 (9)  
 18:05 **Usterka 9** (7)  
 18:35 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** (2)  
 19:35 **Fani czterech kółek** 15 (14)  
 20:35 **Przystanek Bieszczady 3** (6)  
 21:40 **Cena zemsty** – film ★★ sensacyjny, USA 1998  
 23:30 **Wścig śmierci 2** ★★ – sens., RPA/Niemcy 2010  
 1:35 **Zbrodnia z pierwszych stron gazet** 3 (10)



20.00 PORACHUNKI

- 6:00 **Nowa Scena Śmiechu 2**  
 6:25 **Scena śmiechu** (21)  
 7:20 **Złotopolscy** (485, 486) – telenowela, Polska 2003  
 8:40 **Komisarz Rex** (10, 11) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1994  
 10:40 **Za garść dolarów** ★★ – western, Włochy/Hiszpania/RFN 1964  
 12:50 **Katastrofy w przestworzach** (71, 168) – dokum., Kanada  
 14:45 **Next** – thriller s.f., USA ★★ 2007, wyk. Nicolas Cage  
 16:30 **Diabli nadali** (7, 8) – serial kom., USA 1998  
 17:45 **Cztery pancerni i pies** (5, 6) – serial wojenny, Polska 1966  
 20:00 **Porachunki** – komedia, ★★ USA/Francja 2013, reż. Luc Besson, wyk. Robert De Niro, Michelle Pfeiffer  
 22:10 **Półmrok** – thriller, ★★ Niemcy/Wielka Brytania 2006, reż. Craig Rosenberg, wyk. Demi Moore  
 0:20 **Z archiwum X 4** (7, 8) – serial s.f., USA/Kan. 1996  
 2:30 **Człowiek z M-3** ★★ – komedia, Polska 1968, wyk. Bogumił Kobiel  
 4:30 **Jak to się robi** ★★ – komedia, Polska 1973



- 7:00 **Muzyczne poranki** – Po  
 7:25 **Informacje kulturalne**  
 7:50 **Co dalej?** – pr. publ.  
 8:25 **Kronos** – pr. publ., Pol.  
 9:15 **Kolorowe wzgórza** ★★ – dramat obyczajowy, Kolumbia/Panama 2010  
 11:00 **Rodzina Durrellów 3** (4) – biograf., W. Bryt. 201  
 12:00 **Ordonka** – dok., Polska  
 13:05 **Wydarzenia aktualne**  
 13:30 **Nad Niemnem** (3)  
 14:50 **Krzyżacy** – film ★★ historyczny, Polska 1960  
 17:50 **Res Poloniae. O Polsce z oddali**  
 18:30 **Informacje kulturalne**  
 18:50 **Reżyserzy** – dokum.  
 20:00 **Wieczór kinomana**  
 20:05 **Portret kobiety** ★★ w ogniu – melodramat, Francja 2019  
 22:20 **Zaginione – odnalezione**  
 22:45 **Nomada. Na tropie Bruce'a Chatwina** – do  
 0:25 **Gomorra** (10) – serial kryminalny, Wł./Niem. 201



## TVP ROZRYWKA



19.40 POSTAW NA MILION

- 6:10 Zakochaj się w Polsce  
6:40 Okrasa famie przepisy  
7:10 Makłowicz w podróży  
7:40 Przepis dnia – magazyn  
7:50 Gra słów. Krzyżówka  
8:20 Familiada – teleturniej  
8:55 Va banque – telet.  
9:25 Koło fortuny – telet.  
10:05 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009  
10:40 Postaw na milion – telet.  
11:35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
12:05 Familiada – teleturniej  
12:40 Va banque – telet.  
13:15 Daleko od szosy (2) – serial obycz., Pol. 1976  
14:35 Rodzinka.pl (148) – serial kom., Pol. 2015  
15:10 KabareTOP Story (13) – pr. rozrywkowy, Polska  
15:30 Kabaretomaniacy (10, 6) – pr. rozrywk., Polska  
17:30 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
17:55 Va banque – telet.  
18:35 Okrasa famie przepisy  
19:05 Makłowicz w podróży  
19:40 Postaw na milion – teleturniej, Polska  
21:35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009  
22:40 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (26) – program rozrywkowy, Polska 2022  
23:45 Kabaret Hrab. Savoir-vivre (2) – pr. rozrywkowy, Polska 2012  
0:55 Koło fortuny – telet.

## SUPER POLSAT



20.00 BOKS

- 6:00 SuperLudzie (19) – serial dok., Polska 2018  
6:30 Psi Patrol – serial anim.  
8:30 Hell's Kitchen  
8:30 Piekielna Kuchnia 2 (20) – reality show, Polska  
10:00 Wydarzenia – pr. inform.  
10:30 Nasz nowy dom (162) – reality show, Polska 2019  
11:30 Chirurdzy (236) – serial obyczajowy, USA 2014-2015  
12:30 Świat według Kiepskich (489-491)  
14:00 Hell's Kitchen  
14:00 Piekielna Kuchnia 3 (21) – reality show, Polska  
15:30 SuperLudzie Extra (19) – magazyn, Polska  
15:50 Wydarzenia – pr. inform.  
16:10 Więcej „Wydarzeń” – program informacyjny  
16:20 Gość „Wydarzeń 24” – program publicystyczny  
16:55 Nasz nowy dom (232, 233) – reality show, Polska 2021  
19:00 Świat według Kiepskich (540, 541)  
20:00 Boks: Babilon Boxing Show w Bielsku-Białej – waga superśrednia: Łukasz Stanioch – Khoren Gevor  
0:00 Sekretne okno – thriller, USA 2004, wyk. Johnny Depp  
2:00 Tatuszkowie (36, 37) – serial kom., Polska 2021  
4:00 Nasz nowy dom (161) – reality show, Polska 2019  
5:00 Na ratunek 112 (324) – serial paradok., Pol. 2019

## AXN



20.10 SALT

- 6:00 S.W.A.T. (14) – serial sensacyjny, USA 2017  
6:55 S.W.A.T. 3 (15) – serial sensacyjny, USA 2019  
7:50 Agenci NCIS 15 (1) – serial krym., USA 2017  
8:45 Patolog 3 (8, 9) – serial obyczajowy, Austria 2021  
11:00 Rekrut 3 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2021  
12:50 Agenci NCIS 15 (1, 2) – serial krym., USA 2017  
14:40 S.W.A.T. 3 (14, 15) – serial sens., USA 2019  
16:30 DOC: w twoich rękach 2 (15) – serial obyczajowy, Włochy 2022  
17:45 Aniołki Charliego – film sensacyjny, Niemcy/USA 2019, reż. Elizabeth Banks, wyk. Kristen Stewart, Naomi Scott, Elia Balańska  
20:10 Salt – thriller, USA  
20:10 reż. Phillip Noyce, wyk. Angelina Jolie, Liev Schreiber, Chiwetel Ejiofor, Daniel Olbrychski  
22:00 Resident Evil – horror s.f., Niemcy/USA/Francja/Wielka Brytania 2002, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Milla Jovovich, Eric Mabius  
0:00 Resident Evil: Afterlife – horror, Niemcy/Francja/Wielka Brytania 2010, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Milla Jovovich, Ali Larter  
1:45 Agenci NCIS: Nowy Orlean 7 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2020

## COMEDY CENTRAL



16.55 PRZYJACIELE 10

- 6:00 Mamuska (21, 22) – serial komediowy, USA 2018-2019  
6:55 Mike i Molly 2 (7, 8) – serial komediowy, USA 2011-2012  
7:50 Po sąsiedzku (5, 6) – serial komediowy, USA 2018  
8:35 Dwóch i pół 10 (15-18) – serial komediowy, USA 2012-2013  
10:30 Przyjaciele 10 (1-6) – kom., USA 2003-2004  
13:30 Teoria wielkiego podrywu 5 (10-15) – serial komediowy, USA 2011-2012  
16:00 Po sąsiedzku (7, 8) – serial komediowy, USA 2018  
16:55 Przyjaciele 10 (7-12) – kom., USA 2003-2004  
19:55 Teoria wielkiego podrywu 5 (16-21) – serial komediowy, USA 2011-2012  
22:30 Comedy Club (8-10) – pr. rozrywkowy, Polska  
0:00 Miasteczko South Park 16 – serial animowany dla dorosłych, USA 2012  
0:30 Wtacy mój 7 – anim.  
1:30 Blok Ekipa 3 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2018  
2:00 Drunk History – Pół litra historii (9) – program rozrywkowy, Polska 2017

## KINO POLSKA



20.00 PODRANEK KOJOTA

- 6:00 Szwadron – dramat  
★ ★ historyczny, Polska/Belgia/Francja/Ukraina 1992  
8:15 Bóg w Krakowie  
★ ★ film obyczajowy, Polska 2016, reż. Dariusz Regucki, wyk. Jacek Lechner  
10:20 Pieczone gołąbki  
★ ★ komedia, Polska 1966, wyk. Adam Mularczyk  
12:20 Ładny dzień – film dokumentalny, Polska 1988  
12:45 13 posterunek 2 (1) – serial kom., Polska 2000  
13:30 Cudowne lato – czarna kom., Polska 2010, reż. Ryszard Brylski, wyk. Helena Sujecka, Katarzyna Figura  
15:15 Gdzie jest generał  
★ ★ komedia wojenna, Polska 1963, wyk. Jerzy Turek, Elżbieta Czerwikowa  
17:15 13 posterunek 2 (2) – serial kom., Polska 2000  
18:00 Kabaretowy rejs (136, 137) – program rozr., Polska 2014-2021  
20:00 Poranek kojota  
★ ★ komedia, Polska 2001, wyk. Maciej Stuhr  
22:00 Weekend – komedia sensacyjna, Polska 2010, reż. Cezary Pazura, wyk. Paweł Małachuk  
0:20 Wielka wyspa  
★ ★ komedia sensacyjna, Polska 1992, reż. Jan Komnicki, wyk. Jan Englert  
2:40 Bilet powrotny  
★ ★ dramat obycz., Polska 1978, wyk. Anna Seniuk

## TVP SERIALE

- 8:30 Komisarz Alex 4 (44) 9:25 Złotopolscy (611) 9:55 Klan (525)  
10:35 Na dobre i na złe (324)  
11:35 Ranczo 3 (32) 12:30 Korona królów (251, 252)  
13:40 Ojciec Mateusz 15 (189, 190)  
15:30 Komisarz Alex 4 (45)  
16:20 Komisarz (36) 16:50 Na sygnale (21) 17:30 Ranczo 3 (33, 34) 19:35 Ojciec Mateusz 15 (191) – serial krym., Polska 2016  
20:30 Ojciec Mateusz 21 (271)  
21:30 Ranczo 3 (35, 36) 23:35 Ojciec Mateusz 15 (192)

## TVP POLONIA

- 15:35 Sceny z życia smoków  
16:00 Ja to mam szczęście! (5)  
16:30 Na sygnale (357) 17:00 Teleexpress 17:20 Zakochaj się w Polsce 17:55 Gra słów. Krzyżówka 18:30 Informacje kulturalne 18:50 Przystanek Ameryka 19:10 Olá Polonia 19:30 Wiadomości  
20:05 Sport, pogoda 20:15 Na dobre i na złe (845) 21:10 Kabaretomaniacy 21:55 Zoom Polonia 22:05 Polonia 24 22:35 Dziewczyny ze Lwowa 4 (47, 48) 0:10 Midnight News 0:40 Gra słów. Krzyżówka

## POLSAT 2

- 10:00 Na ratunek 112 (639) 10:30 Sekrety rodziny (199) 11:30 Dlaczego ja? (1074) 12:30 Nasz nowy dom (137) – reality show  
13:30 Świat według Kiepskich (384-386) 15:00 Trudne sprawy (965) 16:00 Nasz nowy dom (138) 17:00 Dlaczego ja? (1075)  
18:00 48h. Zaginieni (28) 19:00 Gliniarze (578) – paradok., Polska  
20:05 Wydarzenia 21:00 Gliniarze (580) 22:00 Doda. 12 kroków do miłości (3) 23:00 Pitbull. Ostatni pies – film sensacyjny, Pol. 2018

## POLSAT FILM

- 6:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (11-13) 7:30 Nasz nowy dom (157) 8:30 Przyjaciółki (217, 218)  
10:30 Świat według Kiepskich (129, 35, 25, 26, 193, 51, 60)  
14:10 Doktor Doolittle – kom., USA 1998 16:00 Mój chłopak się żeni – komedia romantyczna, USA 1997 18:15 X-Men: Przyszłość, która nadejdzie – film s.f., USA/Wielka Brytania 2014  
21:00 American Hustle – dramat kryminalny, Chiny/USA 2013 23:55 Hitman – thriller, Francja/USA 2007 1:55 Ślad (55, 56, 109)

## FOX

- 5:30 Castle 6 (15, 16) 7:20 Kości 5 (7, 8) 9:10 Mentalista (15, 16)  
11:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (23, 24) 12:50 Chicago Fire 6 (9, 10) – obycz., USA 2018  
14:40 Chicago Med (9, 10) 16:30 Szpital New Amsterdam (13, 14)  
18:20 CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (1, 2) – serial kryminalny, USA 2004  
20:10 Lucyfer 3 (3) – serial krym.  
21:05 Lucyfer 2 (17, 18) – krym.  
22:55 Lucyfer 3 (1-3) 1:40 CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (1, 2)

## FOX COMEDY

- 5:00 Ostatni prawdziwy mężczyzna 9 (20, 21) 6:00 Skrzydła 6 (25, 26)  
7:00 Simpsonowie 31 9:00 Futurama 11:00 Jak poznałem waszą matkę 4 (19-22) – kom., USA 2009  
13:00 Melissa i Joey 5 (5-8) 15:00 Simpsonowie 31 16:00 Sposób użycia 7 (13, 1) 17:00 Diabli nadali 5 (15-18) 19:00 Melissa i Joey (11, 12) – kom., USA 2010  
20:00 Bajer z Bel-Air 6 (11, 12) 21:00 W 80 dni dookoła świata – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia/W. Bryt. 2004 23:20 Family Guy: Głowa rodziny 10

## POLSAT CC EXTRA

- 6:00 Dwóch i pół 10 (18-22) 8:20 Niania (5, 6) 9:20 Allo, allol 6 (1, 2)  
10:30 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni (3) 12:30 Świat według Kiepskich (11, 12) – kom., Polska  
13:30 Przyjaciele 9 (19-22) 15:30 Co ludzie powiedzą 5 (8-10) 17:30 Świat według Kiepskich (4-6)  
19:00 Niania (7, 8) – kom., Polska  
20:00 Przyjaciele 9 (25) 21:00 Co ludzie powiedzą 5 (103) 21:40 Co ludzie powiedzą (1) 22:25 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni (4)  
0:25 Spadkobiercy (11)

## NOWA TV

- 10:05 Na ratunek 112 (112) 10:45 Szpital dziecięcy (6) 11:45 Gliniarze (35) 12:40 48h. Zaginieni (30)  
13:40 Świat według Kiepskich (9-11)  
15:05 Chłopaki do wzięcia (8, 9)  
16:15 Rolnicy. Podlasie (35)  
17:15 Polacy za granicą (4)  
18:15 Bogaty dom – biedny dom (3) 19:15 Więzienie (4, 5) – dok.  
20:00 48h. Zaginieni (17) 21:00 Zdrady 9 22:00 Chirurdzy (17)  
22:55 Nowa Rewia Kabaretowa (13, 14) 0:50 Historie o duchach (1) 1:45 Łowcy cieni. Pod presją (25) 2:40 Sala operacyjna (5)

## KINO TV

- 8:00 Komisarz Rex 6 (7, 8) 10:00 Świat według Bundy 4 (10, 11)  
11:00 Poirot – serial kryminalny, Wielka Brytania 2006  
13:05 Panna Marple: Morduje się łatwo – kryminał, USA/W. Bryt. 2008 15:10 Ugotowany – film obyczajowy, USA 2015 17:15 Dzień Matki – komedia, USA 2016 19:55 Poirot – serial kryminalny, Wielka Brytania 1989  
21:00 Rzykowny układ – thriller, USA 2015 23:00 Formuła – film sens., USA/W. Bryt./Kan. 2001

## ZOOM TV

- 10:40 Dynamo – więcej niż magia (4) 11:40 Bliżej! Magazyn reporterów (12) 12:05 Zjawiska paranormalne 2 (6)  
13:05 Najdziwniejsze zwierzęta świata (2) – film dok. 14:05 Hity polskiego kabaretu 5 (39) 15:15 Gang Olsena w potrzasku – kom. sens., Dania 1969 17:30 Świat według Bundy 4 (17, 18) 18:40 I love kabaret EXTRA (32) 19:05 Hity polskiego kabaretu 5 (38)  
20:05 Złoty interes (5) 21:15 Gatlunek 2 – horror s.f., USA 1998 23:00 Magia nagości. Polska 3 (3)





21.00 DZIEWCZYNA...

- 8:30 **Złandarm na eme-**  
ryturze – komedia,  
Francia/Włochy 1970
- 10:25 **Zaczęło się**  
w Neapolu – komedi-  
odramat, USA 1960
- 12:20 **Złodziej w hotelu**  
– kryminał, USA 1955
- 14:25 **Billy Madison**  
– komedia, USA 1995
- 16:10 **Zmowa**  
pierwszych żon  
– komedia, USA 1996
- 18:10 **Chaplin** – dramat  
biograf., USA/Wielka  
Brytania/Fr./Wł. 1992
- 21:00 **Dziewczyna mo-**  
jego kumpla – kom.  
romant., USA 2008
- 22:55 **Druhny** – komedia  
romant., USA 2011
- 1:20 **Twarda sztuka**  
– komediodramat,  
USA 2007



22.05 NIE ODDYCHAJ 2

- 10:05 **Kosmiczny mecz:**  
**Nowa era** – film  
familijny, USA 2021
- 12:00 **Czarny młyn** – film  
przegl., Polska 2020
- 13:45 **Nahuel i magiczna**  
**księga** – animowany,  
Chile/Brazylia 2020
- 15:30 **Hugo i jego**  
**wynalazek** – film  
familijny, Francja/Wiel-  
ka Brytania/USA 2011
- 17:40 **Na pianie** (39)
- 18:10 **Niebiańska plaża**  
– film przygod., USA/  
Wielka Brytania 2000
- 20:10 **Mroczne mate-**  
**rie** (5, 6) – fantasy
- 22:05 **Nie oddychaj 2**  
– thriller, USA 2021
- 23:45 **Monster Hunter**  
– film sensacyjny, Chi-  
ny/Japonia/Kanada/  
Niemcy/RPA/USA 2020



19.10 HISPZAŃSKI...

- 9:55 **Cudak** – dramat  
wojenny, Polska 2021
- 11:30 **Ziemia – nasze**  
**dziedzictwo** – dok.
- 13:15 **Ron Usterka** – film  
anim., Kanada/USA/  
Wielka Brytania 2021
- 15:00 **Marsjanin** – s.f.,  
USA/Wielka Brytania/  
Jordania/Węgry 2015
- 17:20 **Łapu-capu**
- 17:25 **W 80 dni do-**  
**okoła świata** (5, 6)
- 19:10 **Hiszpański**  
**romans** – komedia  
romantyczna, Hiszpa-  
nia/USA/Włochy 2020
- 20:40 **Ostatniej**  
**nocy...** 2 (8) – kom.
- 21:00 **Minuta ciszy** (4)
- 21:55 **Czas czysty**  
– thriller, USA 2021
- 23:25 **Na Ziemi** – horror  
s.f., W. Bryt. 2021



20.00 CZTERY POKOJE

- 6:55 **Mali agenci 3: Trój-**  
**wymiarowy odjazd**  
– przyg., USA 2003
- 8:45 **Wolny dzień**  
**Ferrisa Buellera**  
– komedia, USA 1986
- 10:40 **Osaczeni** – film sen-  
sacyjny, USA/Niemcy/  
Wielka Brytania 1999
- 13:10 **Długi, wrze-**  
**śniowy weekend**  
– dram. obycz., USA '13
- 15:40 **Shrek Forever** – film  
animowany, USA 2010
- 17:40 **Dora i Miasto Złota**  
– film przyg., USA/  
Meksyk/Australia 2019
- 20:00 **Cztery pokoje**  
– czarna komedia,  
USA 1995
- 22:00 **Krzyk** – horror,  
USA 1996
- 0:25 **Dzień zagłady**  
– katastrof., USA 1998



21.00 JAK BYĆ...

- 9:40 **Dzikie pszczoły**
- 10:45 **Wspaniałe**  
**stulecie** (113)
- 12:00 **Pytanie na śnia-**  
**danie – pobudka**
- 12:20 **Pytanie na śnia-**  
**danie – magazyn**
- 14:55 **Okrasza łamie**  
**przepisy**
- 15:30 **Ojciec**  
**Matheus 9**
- 17:20 **Pięknie przypra-**  
**wiona 4** (3, 2)
- 17:50 **Dzikie pszczoły**
- 19:05 **Ziołowa apteka**
- 19:30 **Wspaniałe**  
**stulecie** (114)
- 20:30 **Sześć siostr** (133)
- 21:40 **Zawsze jest czas**  
na miłość – komedia  
obyczajowa, USA/  
W. Bryt./Belgia 2017
- 23:30 **Zmysłowe randki**  
0:05 **Tak to leciało!** (4)



21.00 JAK BYĆ...

- 8:05 **I nie opuszczę**  
**Cię aż do ślubu** (8)
- 8:50 **Ugotowani** (7)
- 9:50 **Perfekcyjna**  
**pani domu** (4)
- 10:55 **Kuchenne**  
**rewolucje** (13)
- 11:55 **Jestem z Polski**
- 12:55 **Zgłoś remont**
- 13:56 **Ach, ten ślub!** (8)
- 14:55 **Totalne remoty**  
**Szelągowskiej** (5)
- 15:55 **Zgłoś remont** (2)
- 16:55 **Ugotowani** (1/12)
- 17:55 **Kuchenne**  
**rewolucje** (5)
- 19:00 **Ach, ten ślub!**
- 20:00 **No to leć!** (3)
- 21:05 **Tu jest pięknie** (6)
- 21:50 **Nieoczywiste**  
**miejsca** (6)
- 22:25 **Jestem z Polski**
- 0:25 **Kobieta na krań-**  
**cu świata** (4)

## CBS REALITY

- 13:00 48 godzin 33 (30)
- 14:00 **Hardcorowy lom-**  
**bard 5** 16:00 **Strażnicy**  
**irlandzkiej granic** (9, 10)
- 17:00 **Nowozelandzki**  
**patrol wodny** (1) 17:30 **Na**  
**straży australijskiej granic**
- 19:00 **Patrol drogowy** 10
- 20:00 **Rutynowa kontrola**  
**trzeźwości** 13 (19, 20)
- 21:00 **Nadmorskie zbrod-**  
**nie** (5) 22:00 **Tropami**  
**zbrodni** 3 (18) 23:00 **Elita**  
**wydziału zabójstw** 3 (8)

## HBO 2

- 13:15 **Marley i ja** – kom., USA  
2008 15:15 **Kong: Wyspa**  
**Czaszki** – film przyg., USA/  
Chiny 2017 17:15 **Fanta-**  
**styczne zwierzęta: Zbrodnie**  
**Grindelwalda** – film fantasy,  
W. Bryt./USA 2018 19:30  
**Piraci** – film animowany,  
Wielka Brytania/USA 2012
- 21:00 **Widzimy się wczoraj**  
– komedia romant., Niem.  
2020 22:30 **Kipchoge:**  
**Ostatni etap** 23:55 **Anar-**  
**chiści** (5)

## CANAL+ FILM

- 14:20 **All My Life** – dramat  
obycz., Chiny/USA 2020
- 15:50 **Miłość w trudnych**  
**czasach** – melodram.,  
W. Bryt. 2018 17:50 **Ka-**  
**amelott. Pierwszy rozdział**  
– komedia przygodowa, Fr./  
Belgia 21 19:55 **Łapu-capu**
- 20:00 **Królewska gra** – dramat  
wojenny, Austria/Niemcy  
2021 21:50 **Girl** – thriller,  
USA 2020 23:20 **Każdy ma**  
**swoje lato** – dramat  
obyczajowy, Polska 2020

## WARNER TV

- 9:40 **Strażnik Teksasu** (20, 21)
- 11:30 **Star Trek: Następne**  
**pokolenie** (1, 2) – s.f., USA
- 13:25 **Domek na preri** 2
- 15:25 **Everwood** (3, 4)
- 17:15 **Strażnik Teksasu**  
(22, 23) 19:00 **W krzywym**  
**zwierciadle: Europejskie**  
**wakacje** – kom., USA 1985
- 21:00 **Pani i pan Smith** – kom.  
sens., USA 2005 23:20  
**Adrenalina** – sens., USA/  
W. Bryt. 2006 0:55 **Królo-**  
**wie ulicy** – thriller, USA '08

## POLSAT CAFÉ

- 11:00 **Bogate dzieciaki bez**  
**kasy** (6, 7) – reality show
- 13:00 **Biedni kontra bogaci** (1)
- 14:00 **Demakijaż** (119)
- 14:30 **Hell's Kitchen** – Pie-  
kielna Kuchnia 20 16:00  
**Shopping Queen** (17)
- 17:00 **Bogaty dom – bied-**  
**ny dom** (53) 18:00 **Nasz**  
**nowy dom** (212, 213)
- 20:00 **Zdrady** (129) 21:00  
**Randka z nieznanym** (33)
- 22:00 **Gry małżeńskie**  
(102) 23:00 **Zdrady** (147)

## TLC

- 12:00 **Mali ludzie, wielki**  
**rodzina** 8 (1)
- 13:00 **Mój mąż jest w ciąży**
- 14:00 **Siostry wielkiej wa-**  
**gi** 3 15:00 **Salon sukien ślub-**  
**nych Goka: Wielka Brytania**
- 16:00 **Historie wielkiej**  
**wagi** 18:00 **Wiza na m-**  
**łość: pierwsze spotkanie**
- 20:00 **Siostry wielkiej wa-**  
**wagi** 21:00 **Przyjaźń wielkie**  
**wagi** 22:00 **Mój chłopca**  
**jest maminsynkiem**
- 23:00 **Dr Pryszczyla 4**

## EPIC DRAMA

- 6:35 **Detektyw Murdoch** 10
- 8:30 **Zagadki kryminalne**  
**nowej panny Fisher** 2 (3, 4)
- 10:25 **Detektyw Murdoch**  
**15** (24-ost.) 11:20 **Agenci**  
**NCIS** 11 (22-24-ost.)
- 13:55 **Inspektor George Gently**  
**(3)** 15:55 **Detektyw Mur-**  
**doch** 10 17:50 **Agenci**  
**NCIS** 11 (1-3) – serial sens.
- 20:30 **Detektyw Murdoch** 15  
(24-ost.) 21:30 **Inspektor**  
**George Gently** (1) 23:30  
**Agenci NCIS** 11 (1-3)

## HBO 3

- 12:40 **Na bruk** – dramat  
obyczajowy, Niemcy 2018
- 14:20 **Zakładnik** – film sens.,  
USA 2004 16:20 **Dom Gu-**  
**cci** – kryminał, Kanada/USA  
2021 19:00 **Kroniki Times**  
**Square** 3 (7) – serial obycz.
- 20:00 **Rzym** 2 (2) 21:00 **Prze-**  
**gląd tygodnia: Wieczór**  
**z Johnem Oliverem** 9 (23)
- 21:30 **Gracie** 4 (3, 4) 22:25  
**Co robimy w ukryciu** 4 (7, 8)
- 23:20 **Igła w stogu czasu**  
– dramat s.f., USA 2021

## ALE KINO+

- 14:30 **MASH** – komediodra-  
mat, USA 1970 16:30  
**Ostatni akord** 16:50 **Ikony**  
**Hollywood: John Travolta**
- 17:50 **Lata świetlne**
- 18:35 **Pod powierzchnią**  
– thriller, Szwecja/Norwe-  
gia/Belgia 2020
- 20:10 **Nieobliczalni** – komedia  
sensacyjna, Francja 2012
- 21:55 **Diabelska przełęcz**  
– dramat kryminalny, USA  
2013 0:00 **Noc krótkiego**  
**metrażu: Porn Love** – krótk.

## 13 ULICA

- 6:00 **Prawo i porządek: Zbrod-**  
**niczy zamiar** 10 (2, 3) 8:00  
**Chicago P.D.** 5 (1, 2) 9:55  
**Kobra** – oddział specjalny
- 16 (3, 4) 12:00 **Agenci**  
**NCIS: Los Angeles** (7, 8)
- 14:00 **Chicago Fire** 3 (3, 4)
- 15:55 **Kobra** – oddział  
specjalny 16 (5, 6) 18:00  
**Chicago P.D.** 5 (3, 4) – krym.
- 20:00 **Agenci NCIS: Los An-**  
**geles** (9, 10) – serial sens.
- 0:40 **Kobra** – oddział spe-  
cjalny 16 (5, 6) – serial sens.

## ROMANCE TV

- 14:25 **Inga Lindström: Druga**  
**córka** – obycz., Niem. 2018
- 16:20 **Rosamunde Pilcher:**  
**Cztery pory roku** – Jesienne  
**wichry** – film obycz., Niem.  
2008 18:15 **Mój George**  
– film obycz., USA 2014
- 20:00 **Statek marzeń** – Male-  
diwy – obycz., Niem. 2018
- 22:00 **Kancelaria Bergerów**  
(7) 22:55 **Julia i oficer** – me-  
lodram, Niem./Austria 2014
- 0:50 **Statek marzeń** – Ma-  
lediwy – obycz., Niem. 2018

## HGTV

- 16:50 **Domowe rewolucje**
- 17:50 **Polowanie na ogród**  
– tarasy (1/5) 18:25 **Wym-**  
**zione ogrody** 4 (5) 19:00  
**Nowe życie na Karaibach**
- 20:00 **Sprzedając marzeń**  
– domy Nowego Orleanu
- (7) 20:30 **Zamieszkać n-**  
**wyspie** 5 (7) 21:00 **Stylowy**  
**kompromis** (6) 22:00 **Ta-**  
**talne remoty Szelągowskiej**  
(3) 23:00 **Weekendow-**  
**metamorfiza** 3 0:00 **W-**  
**marzony dom** w 100 dni

## FILMBOX PREMIUM HD

- 12:40 **Nasz bezlitosny świat**  
– komediodramat, Fr. 2008
- 14:05 **Autor widmo** – thriller,  
Fr./Niemcy/W. Bryt. 2010
- 16:10 **Książę i ja** – kom.  
romant., USA/Czechy 2004
- 18:00 **Piraci ze słonego**  
**jeziora** – kom. przyg., USA  
2006 19:25 **Jak kochać się**  
**z D** – kom., Włk. Bryt. 2019
- 21:00 **Wojna** – dram. wojenny,  
Dania/Fr. 2015 22:55 **Skok**  
**Henry'ego** – kom. krym.,  
USA 2010 0:40 **Cake**  
– dramat obycz., USA 2014

## CINEMAX

- 13:10 **Ul** – dram. obycz., Szwaj-  
caria/Albania 2021 14:35  
**Stodkie rzeczy** – dram.  
obycz., USA 2020 16:10  
**Wybuchowa para** – kom.  
sens., USA 2010 18:00 **Pod**  
**prąd** – dram. sens., USA '05
- 20:00 **Wszystko o mojej matce**  
– dramat obycz., Hiszp./Fr.  
'99 21:45 **Gniazdo** – dram.  
psycholog., W. Bryt./Kan.  
'20 23:35 **Wszystko w po-**  
**rządku** – komediodramat,  
USA 2021 1:05 **Cenzorka**  
– horror, W. Bryt. 2021

## TVN FABUŁA

- 15:05 **Alfabet filmowy** (11)
- 15:15 **Magda** M. 3 (10)
- 16:15 **Kryminalni** 3 (10)
- 17:20 **Najpiękniejsza mu-**  
**zyka filmowa** (5) 17:40 **Po**  
**pierwsze kino** 3 (32) 17:45  
**Happy Feet: Tupot małych**  
**stóp** – film animowany,  
Australia/USA 2006
- 20:00 **Kobiety pragną bardziej**  
– komedia romant., USA/  
Niemcy/Hol. 2009 22:45  
**W morzu ognia** – film sens.,  
USA 1997 0:55 **Zabójcza**  
**broń** 2 – sens., USA 1989

## CANAL+ DOMO HD

- 16:00 **Wyzwanie** – nowe  
mieszkanie 14 (6) 16:30  
**Grunto do ogród** 2 (14) 17:05  
**Kapitałna przebudowa** 2
- 18:00 **Ucieczka do mia-**  
**steczka** (12) 18:50 **Wielkie**  
**projekty** 17 (6) 19:40 **Da-**  
**leko od miasta** 8 (3) – dok.
- 20:10 **Cudotwórcy** – dom  
na lata 2 (12) 21:00 **Małe-**  
**wielkie zmiany** 2 (4) 21:30  
**Znaleźć wymarzony dom**  
(4) 22:00 **Wielkie Projekty:**  
**Szwajca** (7, 8) 0:00 **Tomasz**  
**Pagowski. Remont u Ciebie**

## CANAL+ KUCHNIA

- 16:00 **Żołędek czy rozsądek?** 10
- 17:00 **Jamie Oliver: 5 skład-**  
**ników** (13, 14) 18:00 **Franc-**  
**uskie wędrowniki** Julie 6 (25)
- 19:05 **M jak mięso** 2 (6)
- 19:35 **U sąsiadów w kuch-**  
**ni** 7 (1) – serial dok.
- 20:05 **Anthony Bourdain: Bez**  
**rezerwacji** 7 (3, 4) 21:45  
**Dania na wynos** – co nam  
przywożą (1) 22:40 **Tom**  
**Kerridge** – bardzo amery-  
**kańska uczta** (1, 2) 23:40  
**Fire Masters** – mistrzowie  
grilla (1, 2)

## FOOD NETWORK

- 12:55 **MasterChef** (13)
- 14:35 **Ugotowani** (2) 15:30  
**Wiem, co jem, i wiem,**  
**kupuję** (3) 16:20 **Z ch-**  
**bem i oliwą** (5) 17:00  
**Kuchnia dla odważnych**  
(4-7) 19:10 **Porada** – kucha-  
**nia Magdy Gessler**
- 20:10 **10 zadań specjalny**  
**Michela Morana** (4) 20:40  
**Zabawnie o jedzeniu** (1)
- 21:15 **Czas na grillowan-**  
**ie** (2, 3) 22:20 **Bake Off**  
**Włch** (13) 0:05 **Pizza Hero**





## 18.30 JAK FUNKCJONUJE...

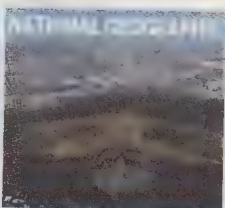
- 11:00 Ocalić dom  
12:00 Ekstremalna Alaska  
13:00 Nagi instynkt przetrwania  
14:00 Morze złota  
15:00 Złomowisko PL (3)  
16:00 Gorączka złota  
17:00 Ciężarówka przez Indonezję (1)  
18:00 **PREMIERA:** Na tropie zabójczych zwierząt (1) – dok.  
**18:30** Jak funkcjonuje miasto? (1) – dok.  
19:00 Klasyk amerykański sen (5)  
20:00 Złomowisko PL (2)  
21:00 Przygody truckerki  
22:00 Kolekcjoner (4)  
23:00 Nagi instynkt przetrwania: Brazylia (6)  
0:15 Fani czterech kótek – skróty (4)

## DISCOVERY SCIENCE

- 13:00 Zoom na architekturę  
14:00 Poszukiwacze dinosaurów 15:00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem 18:00 Zwykle rzeczy – niezwykłe wynalazki 19:30 Jak to jest złozone?  
21:00 Ocalić życie na Eweście 23:00 Tesla: Niebezpieczny umysł 1:00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem 4:00 Zoom na architekturę

## TRAVEL CHANNEL

- 14:50 Operacja: LOT 15:50 Człowiek kontra jedzenie 16:20 Szokujące potrawy – serial dok. 17:25 Poradza na weekend 18:25 Skok na weekend 18:55 Jak funkcjonuje miasto? 19:30 Luksus bez tajemnic 20:35 Ekspedycja – odkrywcy drugiej natury 21:15 Kamperem przez świat 22:15 Ed Stafford poza cywilizacją 23:20 Nagi instynkt przetrwania: Elita



## 22.00 WOJNA WIDZIANA...

- 12:00 Wyprawa na dno  
13:00 Porzucone konstrukcje (1)  
14:00 Złapać przemytnika (14)  
15:00 Alarm na lotnisku: Rzym (3)  
16:00 Megastadiony (6)  
17:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (6)  
18:00 Niszczycielskie żywioły (5)  
19:00 (nie)Zwykle wynalazki (22)  
20:00 Katastrofa w przestworzach (2)  
21:00 II wojna światowa: Ukryta prawda (2)  
**22:00** **PREMIERA:** Wojna widziana z powietrza (3)  
23:00 Zimna wojna: Naukowy wyścig (3)

## NAT GEO WILD

- 12:00 Borneo: dzikie i niezwykłe – film dok.  
13:00 Okawango: rzeka marzeń 14:00 Królestwo drapieżników 16:00 Niezwykły dr Pol 17:00 Cesar Millan na ratunek 18:00 Walki zwierząt – najdziksze starcia 19:00 Urodzone w Afryce – film dok.  
20:00 Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia 21:00 Niezwykły dr Pol 23:00 Królowa z Serengeti

## ITX

- 12:10 A8 – autostrada na Zachód – serial dok.  
13:10 Ciężarówka po antypodach 14:10 Królowie asfaltu 7 15:10 Fani czterech kótek 17:10 Absurdy drogowe 17:40 Ale jazda 18:10 Ekspertki z warsztatu 19:10 Władcy gratów 20:10 Hot rod wg Kindiga 21:10 K2 – kierowców dwóch 22:10 Szybkie i wściekle 0:10 Niechciani w Gas Monkey

## PLANETA+

- 11:00 Mars – nasz nowy dom 12:00 Uratować Syberię. Hipoteza Siergieja Zimowa 13:50 Norymberskie taśmy prawdy 15:00 Hitler na podśluchu 16:00 Afryka – wodne królestwo 17:00 Życie pod wulkanem 2 18:00 Świat z góry 5 19:00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 20:00 Fauna i flora włoskich wulkanów 21:00 360° Świat bez granic 6 2:25 360° Świat bez granic 6



## 20.35 MIŁOŚĆ NA KRYMIE

- 12:20 Alfabet Andrzeja Dobosza  
12:45 Diament śmierci (5)  
13:50 Opowieści o Yellowstone (1)  
14:50 Wynalazki, które zmieniły świat (6)  
15:55 Geniusze i marzyciele. Antoni Kocjan. Człowiek, który zatrzymał rakietę V – film dok.  
17:00 Ex Libris  
17:25 Czas honoru 2 (23)  
18:25 Wykorzenieni. Europa 1945 – dok.  
19:25 Polski zwycięzca bitwy o Atlantyk  
**20:35** **MIŁOŚĆ NA KRYMIE**  
22:25 Tajne akta III Rzeszy (5)  
23:30 Tajemnice III Rzeszy 2 (1/5)  
0:25 Info Wilno (767)

## HISTORY

- 12:10 Wojny magazynowe – Nowy Jork  
13:05 Wojny magazynowe 7  
14:30 Bitwy magazynowe 3 15:20 Wykute w ogniu 3 17:10 Ludzie gór 2 19:05 Kłatwa Wyspy Dębów 8  
20:00 Starożytni kosmici 4  
22:00 Wojny magazynowe 14 23:00 Najbardziej jadowite zwierzęta świata 2 23:55 Wojny magazynowe 10

## POLSAT WYSTĘPY

- 12:00 Szef tajnej broni Hitlera  
13:05 Mity: Tajemnice ludzkości 2 14:15 Królowie na wojnie 15:25 Sekrety dawnych budowniczych 16:30 Piramidy: zagadka rozwiązana 17:35 Zwierzęta na wojnie 18:40 Szef tajnej broni Hitlera 19:55 Mity: Tajemnice ludzkości 2  
21:00 Skarby cywilizacji indyjskiej 23:55 Ten drugi Göring: podzieleni bracia 1:00 Szef tajnej broni Hitlera

## POLSAT

- 12:20 Toksyczne związki  
13:15 Randka z psychopata 14:10 Dowody zbrodni 2 15:05 Opowieści o zbrodni 5 16:00 Kobiety, które zabijają 16 17:00 Mordercze związki 18:00 Tajemnica małomiasteczko-wej zbrodni – serial dok.  
19:00 Po 48 godzinach 14  
20:00 Playboy: mroczne sekrety 21:00 Zbrodnia po angielsku 22:00 Opowieści o zbrodni 5 23:00 Jak zostałem seryjnym mordercą



## 22.00 STAROŻYTN...

- 8:25 Poszukiwacze historii (2)  
8:50 Kryptonim szef (5)  
9:50 Misja skarb (1)  
10:50 Starożytni kosmici (9, 10)  
12:45 Rolnicy. Podlasie (39)  
13:45 Miasto Wieś (1, 2) – serial dok.  
15:45 Wojny magazynowe (9-13)  
18:00 Drwale (9, 10)  
20:00 **PREMIERA:** Gwiazdy lombardu (22)  
21:00 Wojny przewoźników kosmici (12)  
**22:00** **Starożytni kosmici (12)**  
23:00 Rolnicy. Podlasie (9)  
0:00 Tajwan – chińskie zagrożenie – dok.

## BBC BRIT

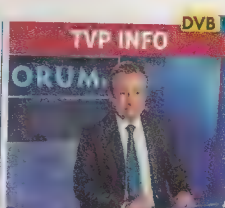
- 10:00 Top Gear 24 11:10 Top Gear 25 12:15 Who Wants to Be a Millionaire z Jeremym Clarksonem 3  
13:20 Top Gear 30 14:35 Szef jak szpieg USA 10 15:30 Najwspanialsze okryty świata 2 16:30 Top Gear: testy mocy 29 17:30 Top Gear 15 18:30 Najlepsze ogniwo 19:30 Top Gear 30  
20:45 Alfabet Top Gear 22:00 Najlepsze ogniwo 23:00 Graham Norton Show 28

## BBC EARTH

- 10:40 Życie na pustkowiu 9  
11:40 Zabójcza pogoda 5  
12:45 Ekspedycje Steve'a Backshalla 2 – serial dok.  
13:50 W okowach mrozu 5  
15:50 Życie na pustkowiu 6  
16:50 tówcy 17:55 Zabójcza pogoda 5 18:55 Podróże Michaela Palina 19:55 Na ryby z Robsonem i Jimem: Islandia  
20:55 Życie na pustkowiu 9  
21:55 W okowach mrozu 9  
23:00 Zabójcza pogoda 5

## ID

- 6:00 Stare sprawy, nowe tropy 8:00 Zbrodnia w sąsiedztwie 10:00 Scena zbrodni 12:00 Kłamstwa żądne krwi – serial dok.  
14:00 Miłość aż po grób 16:00 Dla ciebie bym zabił 18:00 Zbrodnia prosto z serca – serial dok.  
20:00 Pozornie szczęśliwi 21:00 Dwa płytkie groby 22:00 Mroczna strona internetu 23:00 Świeża krew 1:00 Plan zbrodni 4 3:00 Zbrodnia prosto z serca



## 20.13 FORUM

- 8:23 Minęła ósma  
9:00 Serwis Info  
9:11 Minęła dziewiąta  
9:40 W kontrolę  
10:00 Serwis Info  
12:00 Info Raport  
13:29 Serwis Info  
15:29 Info dzień  
17:00 Teleexpress  
17:15 Teleexpress Extra  
17:30 O co chodzi  
18:00 Panorama  
18:19 Serwis Info  
18:37 O tym się mówi  
19:30 Wiadomości  
19:58 Gość  
**20:13** **Forum**  
21:00 Nie da się ukryć  
21:20 Serwis Info  
21:50 W tyle wizji  
22:25 Serwis Info  
22:30 W tyle wizji extra  
23:00 INFO wieczór

## POLSAT NEWS

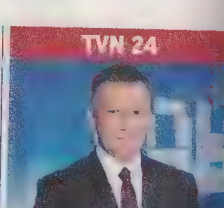
- 7:40 Graffiti 8:00 Nowy dzień  
10:00 W rytmie dnia  
12:50 Wydarzenia 12:50  
13:30 W rytmie dnia 15:50 Wydarzenia 15:50 16:10 Więcej „Wydarzeń” 16:30 W rytmie dnia 17:30 Punkt widzenia 18:50 Wydarzenia 18:50 19:20 Gość „Wydarzeń”  
20:00 Debata dnia 21:00 Raport 21:50 Wydarzenia wieczorne 22:30 Dzień na świecie 23:30 Obraz dnia

## POLSAT NEWS 2

- 15:20 #Jesteśmy dla dzieci 15:50 Gość „Wydarzeń” 16:15 #Jesteśmy dla dzieci 16:45 Interwencja – taka jest Polska 17:35 Wydarzenia 17:50 Więcej „Wydarzeń” 18:10 Z klimatem i z pasją 18:35 Debata dnia 19:35 Interwencja – taka jest Polska 20:20 Interwencja – mag. 20:40 Państwo w państwie 22:35 Wydarzenia 23:05 Gość „Wydarzeń”

## WYDARZENIA 24

- 9:00 Wydarzenia 12:50 Wydarzenia 12:50  
13:30 Wydarzenia 15:50 Wydarzenia 15:50 16:10 Więcej „Wydarzeń” 16:20 Gość „Wydarzeń 24” 16:45 Wydarzenia 18:50 Wydarzenia 18:50 19:25 Gość „Wydarzeń”  
20:00 Wydarzenia 21:50 Wydarzenia wieczorne, pogoda 22:30 Wydarzenia 1:00 Dzień na świecie 1:25 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny



## 19.23 FAKTY PO FAKTACH

- 9:55 Biznes  
10:00 Serwis informacyjny  
10:55 Biznes  
11:00 Serwis informacyjny  
11:55 Biznes  
12:00 Serwis informacyjny  
13:55 Biznes  
14:00 Serwis informacyjny  
14:55 Biznes  
15:00 15 na żywo  
16:00 Fakty po południu  
18:00 Tak jest  
19:10 Serwis informacyjny  
**19:23** **Fakty po Faktach**  
20:30 Czarno na białym  
21:00 Polska i świat  
22:00 Szkoła kontaktowa  
23:00 Dzień po dniu  
23:45 Biznes

## TVN 24 BIS

- 12:30 Alarm dla Ziemi 12:55 Kijek w kosmosie  
13:20 Fakty po Faktach 13:50 Kropka nad i 14:25 Polska i świat 15:15 Fakty o świecie 15:40 Kijek w kosmosie 16:00 Dzień na świecie 16:30 Fakty o świecie 19:00 Fakty 19:25 Fakty po Faktach  
20:15 Fakty o świecie 21:00 Rozmowy dnia 21:50 Dzień na Bis 23:00 Czarno na białym

## TVP 3

- 15:20 W dobrej wierze 15:50 Przepis na dziś – mag. 16:00 TVP 3 Info 16:15 Echa dnia 16:30 Program lokalny 16:45 Express regionów 17:00 Program lokalny 17:30 Telekurier 18:00 Program lokalny  
20:35 Przysięga 21:26 Program lokalny 21:45 Dziennik regionów 22:00 Studio LOTTO 22:10 Kryminalna siódemka 22:30 Polica.pl 23:00 Agrozozmowa

## TV TRWAM

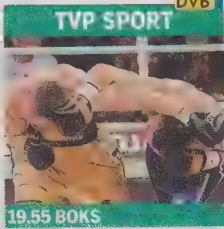
- 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte młodych 19:00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19:30 Król Chwały 19:45 Modlitwa z telefontycznym udziałem dzieci  
20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc historia 21:00 Apel Jasno-górski 21:20 Informacje dnia 21:40 Polski punkt widzenia 22:00 Ziemia Obiecana – serial religijny





**EUROSPORT 1**

19:00 **Kolarstwo** – Tour of Croatia – 3. etap  
 11:00 **Enduro World Series Show** – mag.  
 11:30 **Kolarstwo** – MŚ – Wollongong 2022  
 12:30 **Snooker** – Turniej British Open  
 14:00 **Kolarstwo** – Tour of Croatia – 3. etap  
 15:00 **Kolarstwo** – Tour of Croatia – 4. etap  
 17:00 **Tenis** – Puchar Lavera  
 18:00 **Wspinaczka** – PS w Dżakarcie  
 18:30 **Żeglarstwo** – SailGP w Kadyksie  
 19:00 **Żużel** – Grand Prix Polski U-21  
 22:00 **Snooker** – Turniej British Open – 5. dzień  
 23:20 **Kolarstwo** – Tour of Croatia – 4. etap



**TVP SPORT**

19:55 **Boks**  
 8:50 **Koszykówka kobiet** – MŚ – Sydney 2022 – mecz półfinałowy  
 11:00 **Niezwykłe historie** **Białe-Czerwonych**  
 11:20 **Koszykówka kobiet** – MŚ – Sydney 2022 – mecz półfinałowy  
 13:30 **Odciznienie do mundialu**  
 15:15 **Skoki narciarskie** – Letnie Grand Prix w Hinzenbach  
 17:00 **Międzynarodowy Puchar Polski, Międzyzdroje** – rep.  
 18:00 **Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022 – mecz: Polska – Dominikana  
 19:55 **Boks** – Gala PZB Suzuki Boxing Night 17 w Łomży  
 23:00 **Sportowy wieczór**



**POLSAT SPORT**

20:20 **PIŁKA NOŻNA**  
 6:00 **Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022  
 8:30 **Boks**  
 11:00 **Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022  
 12:50 **Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022 – grupa C: Serbia – Kazachstan  
 15:50 **Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022 – grupa C: Bułgaria – Kanada  
 17:30 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Jastrzębski Węgiel – GKS Katowice  
 20:20 **PIŁKA NOŻNA** – FOR-TUNA 1. liga: Chojniczanka – Wisła Kraków  
 23:00 **PIŁKA NOŻNA** – Liga Narodów



**MTV POLSKA**

6:00 **MTV Breakfast Club** – teledyski  
 9:15 **Nastoletnie matki 2** – dokum.  
 12:45 **Catfish 4**  
 13:40 **Catfish 5**  
 14:40 **Dziara za dziarą 3**  
 16:30 **Nieвозмоли!** 20 – reality show  
 17:20 **Nieвозмоли!** 23 – reality show  
 18:15 **Catfish 6** – serial dokumentalny  
 20:05 **Catfish 7** – serial dokumentalny  
 21:00 **Nieвозмоли!** 25 – reality show  
 21:30 **Nieвозмоли!** 24 – reality show  
 22:00 **Dopasowani UK** – reality show  
 22:55 **Program rozrywkowy**  
 0:50 **Nieвозмоли!** 14



**TV PÓŁNOC**

15:30 **Al-chemik**  
 15:50 **Transformers: Cyberverse**  
 16:20 **Artur i Dzieci Okragłego Stołu**  
 16:45 **Sadie Sparks**  
 17:00 **Auta na start**  
 17:10 **Jonasz i jego paczka**  
 17:30 **My Little Pony 8**  
 17:55 **Bracia koala**  
 18:30 **Mały Futrzak**  
 18:45 **Krecik i panda**  
 19:00 **Bob Budowniczy 19**  
 19:20 **Super Wings**  
 19:30 **Dino Ranczo**  
 19:45 **Mush-Mush i Grzybaszki**  
 19:55 **Czytanie przed snaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom**  
 20:15 **Tom i Lili**



**DISNEY CHANNEL**

11:45 **Koci domek Gabi**  
 12:15 **Tomek i Przyjaciele 24**  
 12:40 **Gus. Mały** – wielki rycerz  
 12:50 **Moje urodziny**  
 13:00 **Strażak Sam 12**  
 13:30 **Brąz**  
 14:00 **Ciekawski George 3**  
 15:15 **Marta mówi**  
 16:30 **Gazu, pieski, gazu!**  
 16:55 **Zouk**  
 17:10 **Milo**  
 17:35 **Paczka z Pikwik Summer i Todd** – Na słonecznej farmie  
 18:15 **Chi Chi Love**  
 18:30 **Ciekawski George 14**  
 19:20 **Koci domek Gabi**  
 19:50 **LOL House of Surprises**  
 20:00 **Barbie: My dwie**

**EUROSPORT 2**

13:00 **Kolarstwo** – Tour of Croatia  
 14:00 **Snooker** – Turniej British Open  
 17:15 **Triathlon** – Zawody Super League w Monachium  
 19:00 **Kolarstwo** – Tour of Croatia – 4. etap  
 20:30 **Kolarstwo** – Coppa Agostoni  
 21:30 **Kolarstwo** – Tour of Croatia  
 22:30 **Kolarstwo kobiet** – MŚ – Wollongong 2022  
 0:00 **Wspinaczka** – Zawody PS w Dżakarcie

**POLSAT SPORT NEWS**

7:00 **PIŁKA NOŻNA** – Liga Narodów  
 9:00 **PIŁKA NOŻNA** – Liga Narodów  
 11:00 **PIŁKA NOŻNA** – Liga Narodów  
 13:00 **KOTV Classics**  
 14:05 **Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022: Brazylia – Japonia  
 16:30 **Boks**  
 17:20 **Tenis** – Turniej ATP w Sofii  
 20:00 **PIŁKA NOŻNA** – Liga Narodów  
 22:30 **PIŁKA NOŻNA** – Liga Narodów  
 1:30 **PIŁKA NOŻNA** – Eliminacje MŚ

**CANAL+ SPORT**

14:30 **Boks** – Gala w Rizin: Floyd Mayweather Jr. – Mikuru Asakura  
 16:30 **La Liga Show**  
 17:00 **Ligue 1 Preview Show**  
 17:40 **PIŁKA NOŻNA** – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Cracovia  
 20:00 **Super Piątek**  
 20:25 **PIŁKA NOŻNA** – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Piast Gliwice  
 22:30 **Super Piątek**  
 23:00 **La Liga Show**  
 23:30 **News+**

**ESKA TV**

8:15 **Made in Poland**  
 9:00 **Hity na czasie**  
 11:00 **Szybkie strzały**  
 12:00 **Podwójna Gorąca 20** – muz.  
 15:00 **Hity na czasie**  
 16:00 **Weekend z ESKĄ TV**  
 18:00 **HIT! Baby One More Time**  
 19:00 **Hity na czasie**  
 19:45 **ESKA TV info** – inf.  
 20:00 **Polacy za granicą**  
 21:00 **Love Island. Wyspa miłości**  
 22:00 **Gry małżeńskie**  
 0:00 **Love Island. Wyspa miłości** – reality show

**HICKELDOLAN**

13:55 **Niebezpieczny Oddział**  
 14:20 **Wróżkowie Chrzestni** – jeszcze dziwniejsi  
 14:50 **Harmidom**  
 15:20 **Harmidom 2**  
 15:40 **Podchmurna pocztą**  
 16:00 **SpongeBob Kancastoparty 6**  
 16:40 **Wielkodomscy 3**  
 17:00 **Harmidom 6**  
 17:30 **Harmidom 2**  
 17:55 **Niebezpieczny Oddział**  
 19:20 **Niebezpieczny Henryk**  
 20:15 **Grzmotomocni 4**

**DISNEY CHANNEL**

11:55 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – serial anim.  
 13:25 **Fatalna czarownica**  
 14:00 **Dziwczyna, chłopak, itd**  
 14:55 **Ghostforce**  
 15:55 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**  
 16:55 **Sekrety miraculum**  
 17:00 **Molly i Duch**  
 18:00 **Ghostforce**  
 18:30 **Szkoła Wikin**  
 19:00 **Dziwczyna, chłopak, itd**  
 19:15 **Fatalna czarownica** – dla dzieci  
 20:30 **Rycerz z przypadku**

**ELEVEN SPORTS 1**

10:00 **#ELEVENF1**  
 11:00 **GP Confidential**  
 11:30 **Formuła 1** – GP Singapuru  
 13:30 **GP Confidential**  
 14:00 **La Manita**  
 14:30 **Formuła 1** – GP Singapuru  
 16:30 **GP Confidential**  
 17:00 **Formuła 1** – GP Singapuru  
 20:00 **#ELEVENF1**  
 20:25 **Inside Serie A**  
 20:55 **PIŁKA NOŻNA** – Liga francuska – mecz: Angers SCO – Olympique Marsylia  
 23:00 **Inside Serie A**

**POLSAT SPORT EXTRA**

5:00 **Tenis** – Turniej ATP w Seulu  
 13:00 **Tenis** – Turniej ATP w Sofii  
 17:20 **Koszykówka mężczyzn** – Energa Basket Liga: PGE Spójnia Stargard – Astoria Bydgoszcz  
 19:50 **Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022: Holandia – Belgia  
 22:30 **Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022: USA – Niemcy  
 1:00 **Sporty walki** – Gala FEN

**CANAL+ SPORT 2**

7:00 **Ekstrapaka**  
 8:00 **Koszykówka mężczyzn** – Liga hiszpańska: Basquet Girona – Real Madrid  
 10:00 **Tenis** – Turniej WTA w Tallinie  
 14:00 **Damy i Asy**  
 15:00 **Tenis** – Turniej WTA w Tallinie  
 21:00 **1 na 1 Extra**  
 21:25 **Koszykówka mężczyzn** – Liga hiszpańska – mecz: Gran Canaria – Barca  
 23:30 **PIŁKA NOŻNA** – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Piast Gliwice

**4FUN.TV**

6:00 **Karaoke w 4FUN.TV**  
 7:00 **4FUN budzi ludzi**  
 9:00 **Najwięcej muzyki**  
 11:00 **Wiadomości**  
 12:00 **Najwięcej muzyki** – muz.  
 13:00 **Hot Pop**  
 14:00 **Chcesz? Masz!**  
 15:00 **Pora obiadowa**  
 17:00 **4Fun na EKRANIE**  
 18:00 **Hot & Fresh** – program muzyczny  
 20:00 **Hity na czasie**  
 21:00 **Domówki**  
 1:00 **Karaoke w 4FUN.TV**  
 3:00 **Najwięcej muzyki nocą** – pr. muz.

**POLSAT ANIM**

13:05 **Ptyś i Bill**  
 13:50 **Zuzia**  
 14:00 **Zgaduj z Jesssem**  
 14:25 **Leo the Wildlife Ranger**  
 15:00 **Daisy i Olie 4**  
 15:10 **Noddy w kraninie zabawek**  
 15:40 **Pszczółka Maja**  
 16:20 **Tropiciel zagadek 2**  
 16:50 **Guess How Much I Love You**  
 17:35 **Strażnicy miasta**  
 18:05 **Ptyś i Bill**  
 18:35 **Kasia i Mim-Mim**  
 21:05 **Ciekawski George 11**  
 20:40 **Ricky Zoom 2** – anim.

**DISNEY JUNIOR**

12:00 **Blue 2** – serial anim.  
 13:30 **Czarodziejska Cukiernia Alicji**  
 14:00 **Kurczaki na tropie**  
 14:30 **Spidey i superkumple**  
 15:00 **Pidżamersi 5**  
 15:30 **Eureka**  
 16:00 **Myszka Miki: Frajd domek**  
 16:30 **Czarodziejska Cukiernia Alicji**  
 17:00 **Blue**  
 18:00 **Klinika dla pluszaków: Dusia i szpital**  
 19:00 **Czarodziejska Cukiernia Alicji**  
 19:30 **Blue 2**  
 20:30 **Kurczaki na tropie**

**TVN TURBO**

14:40 **Samochód marzeń** – kup i zrób  
 15:45 **Zawodowi handlarze**  
 17:15 **Wojny samochodowe**  
 18:00 **Raport Turbo**  
 18:15 **Naprawy nie do naprawy**  
 19:00 **Najlepsze samochody wszech czasów**  
 19:30 **Władcy gratów**  
 20:30 **Zakup kontrolowany**  
 21:30 **101 gadzietów motoryzacyjnych**  
 22:00 **Raport Turbo**  
 22:20 **Wojny samochodowe**  
 0:20 **Wyrzucacz** – pr. rozrywkowy

**POLSAT PLAY**

11:00 **Niezwykłe pociągi**  
 12:00 **Wieczny świat**  
 13:00 **Wojny magazynowe**  
 14:00 **Hardkorowy lombard**  
 15:00 **Gwiazdy lombardu**  
 16:00 **Polacy w świecie**  
 17:00 **Wieżenie**  
 18:00 **Poszukiwacze historii** – serial dokum.  
 20:00 **Wieżenie**  
 21:00 **Chłopaki do wzięcia**  
 22:00 **Nastolatki, generacja jutra**  
 22:30 **Kłoszard story**  
 23:00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** – dok.

**CANAL+ SPORT 5**

12:30 **Żużel** – PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Moje Bermudy Stal Gorzów  
 15:20 **Magazyn PGE Ekstraliga**  
 17:00 **Koszykówka mężczyzn** – NBA Japan Games: Warriors – Wizards  
 19:00 **La Liga Show**  
 19:30 **Ligue 1 Preview Show**  
 20:00 **Magazyn European Le Mans Series**  
 20:55 **PIŁKA NOŻNA** – Liga francuska – mecz: Angers SCO – Olympique Marsylia  
 23:00 **News+** – magazyn

**POLO TV**

9:00 **Disco Weekend z Blondi**  
 10:15 **Tego słuchacie**  
 11:00 **Tylko dance**  
 12:00 **To hit!**  
 12:15 **Tego słuchacie**  
 13:00 **To hit!**  
 13:15 **Tego słuchacie**  
 14:15 **I love disco**  
 15:15 **Folklove Love**  
 16:00 **Najlepsze z najlepszych!**  
 17:00 **Disco Weekend z Blondi**  
 19:30 **Lista przebojów Polo TV** – muz.  
 20:00 **Improwizacja w Polo TV**  
 23:00 **Disco Weekend z Blondi**  
 0:15 **Disco noc w Polo TV!** – pr. muzyczny

**DOOMELAND**

12:30 **Mush-Mush i Grzybaszki** – serial anim.  
 13:00 **Tomek i przyjaciele 25**  
 14:00 **Jaś Fasola**  
 14:50 **Lamput 3**  
 15:00 **Nowe Zwirowane Melodie**  
 15:45 **Lamput 4**  
 16:00 **Tom i Jerry Show**  
 17:00 **Grizzy i Lemingi**  
 17:40 **Lamput 3**  
 17:41 **Lamput 4**  
 18:00 **Wyluzuj, Scooby-Doo!**  
 19:00 **Jaś Fasola 5**  
 20:00 **Nowe Zwirowane Melodie**  
 21:00 **Grizzy i Lemingi 2** – serial anim.

**CARTOON NETWORK**

13:55 **Młodzi Tytani: Akcja!**  
 14:25 **DC Super Hero Girls**  
 14:50 **Totalna Porażka: Przedszkolaki**  
 15:40 **Jabłko i Szczyptor**  
 16:10 **Zwirowane melodie: Kre skówki**  
 16:45 **Craig zna Potok**  
 17:30 **Miedzy nami, misiaczkami**  
 18:00 **Miedzy nami, Misiami!**  
 18:25 **Niesamowity świat Gumballa**  
 19:50 **Jelly stoneli** – serial anim.  
 20:20 **Bakugan: Przrymierz wojowników**  
 4 – anim.



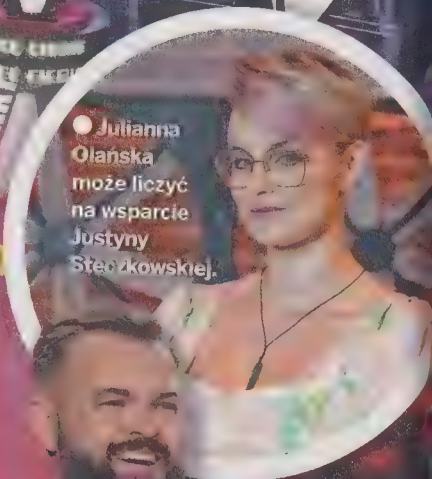
● Po emocjach podczas przesłuchań w ciemno i zmianach godzin emisji, muzyczny talent show wchodzi w nowy etap.



● Występ Norberta Wronka doprowadził Justynę Steczkowską do łez. Teraz chłopak stanie do bitew pod opieką Lanberry.



**THE VOICE OF POLAND**  
**TVP 2 | 20:00**



● Julianna Olska może liczyć na wsparcie Justyny Steczkowskiej.

# Pora na bitwy!

13. edycja najpopularniejszego muzycznego show od startu wzbudza emocje. W sobotę startują bitwy.

**D**o etapu bitew zakwalifikowało się dwunastu zawodników z każdej drużyny, którym udało się pomyślnie przejść castingi. Teraz zmierzą się ze sobą w duetach i zawalczą o miejsce w kolejnym etapie show. Podobnie jak w minionych edycjach trenerzy mogą dokonać kradzieży wokalistów z ekip innych jurorów.

## Wysoki poziom

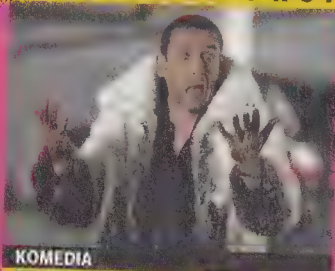
Ta edycja już została okrzyknięta przez widzów jako jedna z najlepszych. Świetne wyniki oglądalności spowodowały, że TVP z we wrześniu w sobotnie wieczory pokazywała aż trzy premierowe odcinki 'The Voice of Poland'.

MA

● Martin Rybczyński podczas przesłuchań w ciemno zaśpiewał przebój Stinga. Odwróciły się cztery fotele. W sobotę będzie reprezentował drużynę Tomsona i Barona.

● Konrad Baum z drużyny Marka Piekarczyka jest lekarzem neurologiem. Staje do bitwy, by pokazać siebie i swój zespół.

## NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA SOBOTE



KOMEDIA

**STOPKLATKA** | 17:50

### Przychodzi facet do lekarza

Fotograf hipochondryk wymyślonymi chorobami zamęcza przyjaciela lekarza. Pewnego dnia doktor postanawia ukrócić ten proceder i poznaje fotografa ze swoją siostrą.



**SERIAL DOKUMENTALNY**  
**WP** | 15:00

### Policjanci z sąsiedztwa

Doświadczeni policjanci z różnych jednostek strzegą porządku z dnia od zgiełku największych miast. Widzowie będą świadkami policyjnych interwencji stróżów prawa m.in. z okolic Jeleniej Góry.



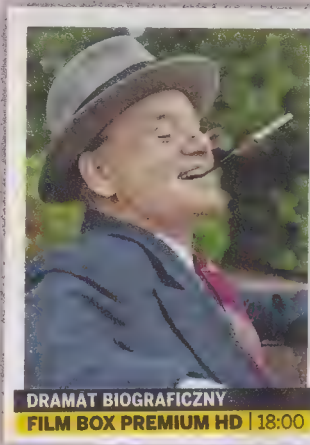
# Weekend z królem

Film oparty na faktach. To opowieść o zderzeniu brytyjskiej powściągliwości z amerykańską nonszalacją.

Stany Zjednoczone, 1939 rok. Mieszkańcy rezydencji Hyde Park przygotowują się na powitanie angielskiej pary królewskiej. Jest to pierwsza w historii wizyta brytyjskiego monarchy Jerzego VI i jego żony Elżbiety w Ameryce. Para przybywa do prezydenta Franklina Delano Roosevelta z ważną misją.

## Dwa światy

Wizyta obfituje w zabawne momenty dzięki zderzeniu angielskiej powściągliwości i amerykańskiej nonszalancji. Przy okazji spotkania na jaw wychodzi romans prezydenta z daleką kuzynką, która była jego asystentką.



DRAMAT BIOGRAFICZNY  
FILM BOX PREMIUM HD | 18:00

Film oparty jest na dziennikach Margaret Suckley, które odnaleziono po jej śmierci. Opisują jej sekretny romans z dalekim kuzynem.



SERIAL DOKUMENTALNY  
CANAL+ KUCHNIA | 11:00

Co jedzą, jak gotują i żyją weganie w różnych zakątkach świata? Serial pokazuje proste i smaczne dania kuchni roślinnej.

# Co jedzą weganie?

Weganizm to najprężniej rozwijający się trend dietetyczny i lifestylowy.

Na całym świecie przybywa osób, które rezygnują z jedzenia produktów pochodzenia zwierzęcego. Autorzy przedstawiają roślin-

ną kuchnię z różnych zakątków globu. Odwiedzają Wielką Brytanię, Chiny, Stany Zjednoczone, Izrael, Australię i Niemcy, by dowiedzieć się, jak gotują i żyją na co dzień tamtejsi weganie. Poznają też proste przepisy na smaczne i zdrowe dania.



FILM PRZYGODOWY  
POLSAT FILM | 18:05

## Maska Zorro

Wielki przygódowy film z Antonio Banderą w roli głównej. Historia o bójce z tyranem i o miłości.

# Krzyżówka na sobotę

skupienie myśli	wojsko- wy uczeń	bolesne miejsce	kuzyn szaraka	śmielek, zawa- diaka	3	biblijny król żydowski
pozyski- wanie, zaciąg						
Delon, aktor franc.	2			rymscy piłkarze		przed deltą
znawca historii rodu						
orszak konny	Tomasz Karolak	uznaje konkrety	6	środek przeciw tarcu		unik w boksie
wenecki bal przebierańców						1
ideologia z czasów PRL-u				dialekt, żargon damska zasłona		
alkohol z ryżu ładowa „boja”			4		Kelly z The Kelly Family	symptom choroby
plynie przez Wielki Kanyon						7
solowa pieśń z opery				biwak na polanie		koncert naftowy
tężyzna fizyczna	hasło reklam- owe					
				soczysta grusza		
Kermit z „The Muppet Show”	Stanis- ław, nasz dawny kolarz		5			9
8				autor powieści „Nana”		

1

2

3

4

5

6

7

8

9





**TVP 1**
**DVB**

- 5:05 **Mister Twister** (31, 32) – serial dla dzieci, Holandia/Niemcy 2016
- 6:00 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
- 7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7:40 **Rok w ogrodzie** (971) – magazyn
- 8:05 **Rok w ogrodzie extra** – magazyn
- 8:20 **wojsko-polskie.pl** (220) – rep.
- 8:45 **Pełnosprawni** (469) – magazyn
- 9:15 **FASCYNUJĄCY ŚWIAT: W sercu Azji Południowej: Indie, Nepal, Sri Lanka** – film dok., Niemcy 2020
- 10:20 **Sprawa dla reportera** – mag.
- 11:20 **Noce i dnie** (4) – serial obyczajowy, Polska 1977
- 12:25 **GWIAZDY W POŁUDNIE: Kołty siedmiu wspaniałych** – western, USA 1969, reż. Paul Wendkos, wyk. George Kennedy, James Whitmore, Monte Markham, Reni Santoni
- 14:10 **Z pamięci** – cykl fel., Polska 2022
- 14:25 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn
- 14:55 **Komisarz Alex 17** (216) – serial kryminalny, Polska 2022
- 15:55 **Program rozrywkowy**
- 17:00 **Teleexpress: Pogoda**
- 17:30 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
- 18:30 **Ojciec Mateusz 28** (359) – serial kryminalny, Polska 2022 (powt.)
- 19:25 **Sport**
- 19:30 **Wiadomości, pogoda**
- 20:10 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.

**SERIAL KRYMINALNY**


- 20:35 **Komisarz Alex 18** (217) – Polska 2022  
Ochman, który zlecił morderstwo żony Wilczaka i ranit Aleksa, popełnia kolejną zbrodnię. By zmylić policję, postanawia zmienić tożsamość. Nowa szefowa funkcjonariuszy, Bogna, chce zastosować podstęp, by złapać byłego biznesmena.

- 21:35 **HIT NA SOBOTE: Greenland** ★★  
– dramat katastroficzny, USA/ Wielka Brytania 2020, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Morena Baccarin, Roger Dale Floyd, Scott Glenn (s. 14)

- 23:35 **Festiwal Niepokorni Niezłomni Wykleci** – studio festiwalowe 2022 – cykl reportaży, Polska

- 23:55 **Ukryta tożsamość** – thriller, ★★  
USA 2003, reż. Michael Haussman, wyk. Val Kilmer, Neve Campbell, Sam Shepard, Noble Willingham

- 1:45 **Boks: Gala KnockOut Boxing Night 24** w Lublinie – waga: junior ciężka: Michał Cieślak – Krzysztof Twardowski

- 2:40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny (powt.)

- 3:30 **Film dokumentalny**

- 4:25 **Z pamięci** – fel., Pol. 2022 (powt.)

**TVP 2**
**DVB**

- 5:20 **Barwy szczęścia** (2663-2665) – serial obycz., Polska 2022 (powt.)
- 7:00 **M jak miłość** (1672) – serial obyczajowy, Polska 2022 (powt.)
- 7:55 **Pytanie na śniadanie** **LIVE** – magazyn, Polska 2022
- 12:10 **Rodzinny ekspres: Moja modlitwa różańcowa. Moje spotkanie z Maryją** – magazyn religijny, Polska
- 12:50 **The Voice of Poland 13** (10): Przesłuchania w ciemno. Kraków – widowisko, Polska 2022 (powt.)
- 14:00 **Familiada** – teleturniej
- 14:35 **Koło fortuny** (1329) – teleturniej, Polska 2019-2022
- 15:15 **Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2022** (4): Finał – widowisko, Polska
- 16:20 **Na dobre i na złe** (854) – serial obyczajowy, Polska 2022  
Do szpitala w Leśnej Górze zostaje przywieziony mężczyzna, który zasnął w trakcie wycieczki do lasu. Blanka i Alina próbują postawić diagnozę. Tymczasem Jagna wraz z Mateo wybierają się na spotkanie z przyjaciółmi.
- 17:20 **Smaki świata – po bałkańsku** (41) – mag. kulinarny, Polska 2022
- 17:50 **Słowo na niedzielę: Grillowe serce**
- 18:00 **Panorama**
- 18:20 **Va banque** (455) – teleturniej, Pol.
- 18:45 **Postaw na milion** – telet., Polska
- 19:35 **Lajki!** – magazyn kulturalny

**WIDOWISKO**


- 20:00 **The Voice of Poland 13** (11): Bitwa, część 1 i 2 – Polska 2022  
Do bitew zakwalifikowało się 12 zawodników z każdej drużyny, którym udało się pomyślnie przejść castingi. Teraz uczestnicy mierzą się ze sobą w muzycznych duetach i zawalczą o miejsce w kolejnym etapie show. Tomson i Baron, Justyna Steczkowska, Marek Piekarczyk oraz Lanberry, podobnie jak w poprzednich edycjach programu, mogą dokonywać kradzieży wokalistów z innych zespołów.

- 22:10 **The Voice of Poland 13** (11): Bitwa, część 1 i 2 – widowisko, Polska 2022 (powt.)

- 0:40 **Kabaret. Super Show Dwójki 3** (28) – program rozrywkowy, Polska 2022

- 1:50 **Rodzina do wynajęcia** ★★  
– komedia, Francja/Belgia 2015, reż. Jean-Pierre Améris, wyk. Benoît Poelvoorde, Virginie Efira, François Morel, Philippe Rebott

- 3:35 **Pajęczarki** – komedia ★★  
obyczajowa, Polska 1993, reż. Barbara Sass, wyk. Adrianna Biedrzyńska, Maria Pakulnis, Jan Nowicki, Wojciech Malajkat

**POLSAT**
**DVB**

- 4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022
- 5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
- 6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
- 7:45 **Koń wodny: Legenda** ★★  
głębin – film fantasy, USA/Wielka Brytania 2007, reż. Jay Russell, wyk. Alex Etel, Emily Watson  
Angus, 12-letni chłopiec, znajduje na brzegu jeziora Loch Ness magiczne jajo. Wykluwa się z niego tajemnicze stworzenie.
- 10:10 **Ewa gotuje** (459) – magazyn kulinarny, Polska 2022
- 10:40 **Nasz nowy dom** (269) – reality show, Polska 2022
- 11:40 **Bogaty dom – biedny dom** (37) – reality show, Polska 2020-2021
- 12:45 **Górale** (17, 18) – serial dokumentalny, Polska 2018
- 13:45 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (117, 118) – serial dokumentalny, Polska 2019
- 14:40 **Rolnicy. Podlasie** (24) – serial dokumentalny, Polska 2022
- 15:45 **Wieżienie kobiet** (6-9) – serial dokumentalny, Polska 2022
- 17:45 **Chłopaki do wzięcia** (271, 272) – serial dokumentalny, Polska 2021
- 18:50 **Wydarzenia**
- 19:15 **Prezydenci i premierzy** (265) – program publicystyczny, Polska
- 19:45 **Sport, pogoda**

**REALITY SHOW**


- 20:00 **Doda. 12 kroków do miłości** (5) – Polska 2022  
Liczne komentarze widzów wywołało m.in. spotkanie znanej wokalistki z przystojnym miłośnikiem motocykli, który jest ginekologiem. Na jedną z randek artystka wybrała się też do Podkowy Leśnej. Kandydat jednak nie przypadł jej do gustu ze względu na swoją gadatliwość.

- 21:05 **Karate Kid** – film przygodowy, ★★  
USA/Chiny 2010, reż. Harald Zwart, wyk. Jaden Smith, Jackie Chan, Taraaji P. Henson, Wenwen Han (s. 14)  
Scenariusz filmu luźno nawiązuje do popularnego dzieła Johna G. Avildsen z 1984 roku. Kontynuacja lubianej produkcji otrzymała nominację do nagród Teen i People's Choice, Czarnych Szpul oraz Złotego Popcornu.

- 0:05 **Granice wytrzymałości** ★★  
– film przygodowy, USA/Niemcy 2000, reż. Martin Campbell, wyk. Chris O'Donnell, Izabella Scorupco, Robin Tunney, Scott Glenn

- 2:50 **Świat według Kiepskich** (203, 192) – serial kom., Polska 2000

- 4:20 **Kabaretowa Ekstraklasa** – program rozrywkowy, Polska

**TVN**
**DVB**

- 5:55 **Uwaga!** – magazyn reporterów
- 6:10 **Ukryta prawda** (926) – serial
- 7:05 **Kuchenne rewolucje** (9): Łącut, Dymarka – program rozrywkowy, Polska 2015
- 8:00 **Dzień Dobry TVN** **LIVE** – magazyn
- 11:30 **Na Wspólnej** (3495-3498) – serial obyczajowy, Polska 2022 (powt.)
- 13:30 **MasterChef** (4) – program rozrywkowy, Polska 2022
- 15:10 **Top Model** (4) – reality show, Polska 2022
- 16:45 **Ślub od pierwszego wejrzenia** (4) – reality show, Polska 2022
- 17:50 **MądrzeGotujemy z Katarzyną Bosacką** (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2022
- 17:55 **Kuchenne rewolucje** (5): Zakręt – Sakartvelo – program rozrywkowy, Polska 2022  
Lokal o skomplikowanej nazwie prowadzą przyjaciele, Georgi i Vasył. Zatrudnili gruzińskich kucharzy. Do biznesu trzeba dopłacać.
- 18:55 **Raport Speedway Grand Prix – extra** (4) – Polska 2022
- 19:00 **Fakty**
- 19:25 **Sport**
- 19:30 **Raport Speedway Grand Prix** (10) – Polska 2022
- 19:35 **Pogoda**
- 19:45 **Uwaga!** – magazyn reporterów

**PROGRAM ROZRYWKOWY**


- 20:00 **Mam talent!** (5) – Polska 2022  
Nadal trwają castingi. Jurorzy mają do dyspozycji czerwone przyciski. W jednym z ostatnich odcinków Agnieszka Chylińska skorzystała z niego podczas prezentacji Barbary Wilczyńskiej. Potem wycofała ocenę, a uczestniczka przeszła dalej.

- 21:45 **Kac Vegas w Bangkoku** ★★  
– komedia, USA 2011, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis (s. 14)  
Sequel hitu z 2009 roku. Występująca w filmie małpka, Crystal, towarzyszyła Bradleyowi Cooperowi na planie „Miłości na zamówienie” oraz Kenowi Jeongowi podczas realizacji serialu „Community”.

- 23:50 **Śmierć nadejdzie dziś** – horror, ★★  
USA 2017, reż. Christopher Landon, wyk. Jessica Rothe, Israel Broussard, Ruby Modine, Charles Aitken

- 2:00 **Na granicy światów** (1) – serial s.f., USA/Wlk. Bryt. 2019

- 3:05 **NOC Magii** – interaktywny **LIVE** program rozrywkowy

- 4:30 **Uwaga!** – magazyn reporterów

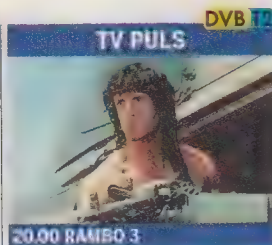
- 4:50 **Zamieszkać na plaży** (1) – program rozrywkowy, USA 2016





20.00 SHREK

- 5:05 **Szkoła** (434) – serial paradok., Polska 2017
- 6:05 **Wiza na miłość 5** (20) – reality show
- 7:00 **Wyluzuj, Scooby-Doo!** – serial anim., USA 2015
- 7:30 **Córka prezydenta** ★★ – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2004, wyk. Mandy Moore
- 9:45 **Ukryta prawda** (809-812) – paradok., Polska
- 13:40 **Zagadki losu 2** (13) – paradok., Polska 2022
- 14:40 **Opowieści małżeńskie 2** (9) – serial paradokum., Polska 2022
- 15:45 **Johnny English.** ★★ **Reaktywacja** – komedia przygodowa, Wielka Brytania/USA/Francja 2011, reż. Oliver Parker, wyk. Roger Barclay (s. 14)
- 17:55 **Krudowie** – film ★★ animowany, USA 2013, reż. Kirk De Micco, Chris Sanders
- 20:00 **Shrek** – film animowany, ★★ USA 2001
- 22:00 **W starym, dobrym stylu** – komedia, USA 2017, wyk. Morgan Freeman
- 23:55 **Wytańczyć marzenia** ★★ – dramat obycz., USA 2006, wyk. Antonio Banderas
- 2:25 **Druga strona medalu 3** (3) – talk-show



20.00 RAMBO 3

- 6:00 **Napisala:** **Morderstwo 3** (9) – serial kryminalny, USA 1986
- 7:00 **Taki jest świat 7** (40) – program informacyjny
- 8:00 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (135, 136) – serial obycz., Polska 2018
- 10:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (339-343) – serial obycz., Polska 2020
- 15:00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (560-564) – serial obycz., Polska 2022
- 20:00 **MOCNE SOBOTNIE** ★★ **KINO: Rambo 3** – film sensacyjny, USA 1988, reż. Peter MacDonald, wyk. Sylvester Stallone, Richard Crenna, Marc de Jonge, Kurtwood Smith (s. 14)
- 22:05 **Krwawa gra** ★★ – film sensacyjny, Kolumbia 2015, reż. Ken Sanzel, wyk. Mickey Rourke, Freida Pinto, Ryan Kwanten, Jason Gibson
- 0:10 **Everly** – film sensacyjny, ★★ USA 2014, reż. Joe Lynch, wyk. Salma Hayek, Hiroyuki Watanabe, Laura Cepeda, Togo Igawa
- 2:00 **Na jedwabnym szlaku** (8) – serial dokumentalny, Polska 2015
- 2:40 **ZOBACZ TO!**



17.05 POLICJANTKI...

- 6:00 **Galileo** (781, 782, 783, 956, 957) – program popularnonaukowy, Polska
- 11:00 **Agent XXL 2** – komedia, ★★ USA 2006, reż. John Whitesell, wyk. Martin Lawrence, Nia Long, Emily Procter, Zachary Levi (s. 14)
- 13:05 **Agenci. Biuro detektywistyczne** (9, 10) – serial krym., Polska 2022
- 15:05 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny, Polska
- 17:05 **Policjantki i Policjanci** (936-940) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 22:05 **Sprawiedliwi** – Wydział Kryminalny (616, 617) – serial kryminalny, Polska 2022
- 0:05 **Autopsja Jane Doe** ★★ – thriller, USA/W. Bryt. 2016, reż. André Øvredal, wyk. Brian Cox, Emile Hirsch, Ophelia Lovibond, Michael McElhatton
- 1:55 **Anatomia głupoty według Richarda Hammonda** (1) – serial dok., Wielka Brytania 2017
- 2:25 **Disco Polo Life** – program muzyczny, Polska
- 3:25 **Top 10** – lista przebojów
- 5:30 **Teleszukupy TV Okazje** – magazyn reklamowy



17.05 ŁADOWANIE NA...

- 6:00 **Najśmieszniejsze filmiki świata** (15-18)
- 7:55 **Wariaci za kierownicą 2** (4)
- 8:55 **Wyremontuj i pokochaj** (6)
- 9:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (7) – dok.
- 10:50 **Nowy aranż 4** (4)
- 11:00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (8, 9)
- 13:00 **Pomysł na dom 3** (7)
- 13:20 **Pomysł na dom 2** (7)
- 14:00 **Największe katastrofy budowlane 3** (4) – dok.
- 15:00 **Policjanci z sąsiedztwa 2** (2)
- 16:00 **Największy błąd Hitlera** – film dok., Wielka Brytania 2020
- 17:55 **Ładowanie na Księżyca: historia prawdziwa** – film dokumentalny, USA 2019
- 18:00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2** (9-12) – dok., Kanada 2014
- 21:50 **1, 2, 3... Kabaret! 2** (2-4) – pr. rozrywkowy
- 0:45 **Mistrzowie Kabaretu** (5, 16) – pr. rozrywk.
- 2:10 **1, 2, 3... Kabaret! 2** (5)
- 3:10 **Mistrzowie Kabaretu 7** (4)
- 4:00 **Hot lista OPEN.FM** (197)



20.00 PORANEK KOJOTA

- 6:00 **Kroniki młodego Indiany Jonesa** (11) – serial przygod., USA 1992
- 7:00 **Doktor Martin 8** (3) – obycz., W. Bryt. 2017
- 8:00 **Komisarz Rex** (12, 13) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1994
- 10:00 **Hudson i Rex 2** (11, 12) – serial krym., Kanada 2019
- 12:00 **Cztery pancerni i pies** (5, 6) – serial wojenny, Pol. 1966
- 14:30 **Kemping** – film krótkometraż., Polska 2014
- 14:55 **Znachor** – dramat ★★ obyczajowy, Polska 1981
- 17:50 **Przychodzi facet do lekarza** – komedia, Francja/Belgia 2014
- 20:00 **Poranek kojota** – kom. ★★ Polska 2001, reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr, Karolina Rosińska
- 22:00 **Oczy węża** – thriller, ★★ USA 1998, reż. Brian De Palma, wyk. Nicolas Cage
- 0:00 **Robocop** – film s.f., ★★ USA 1987, reż. Paul Verhoeven, wyk. Peter Weller
- 2:10 **Rzeczpospolita babaska** – komedia, ★★ Polska 1969, wyk. Aleksandra Zawierusanka, Irena Karel
- 4:25 **Dzieciół** – komedia, ★★ Polska 1970



TTV HD

- 7:30 **MądrzeJEMY z Katarzyną Bosacką 3**
- 8:00 **Usterka 15** (8)
- 8:35 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (4)
- 9:45 **Express, pogoda**
- 10:00 **10 wizyt Michela Morana** (5) – pr. rozrywk.
- 10:20 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (6) – fab.-dok., Polska
- 11:20 **Życie na kredycie** (5, 6)
- 12:30 **Cieężarówką przez Stany** (4) – pr. rozrywk.
- 13:35 **Żony Miami** (3)
- 14:35 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (12)
- 15:45 **Express, pogoda**
- 16:00 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (17)
- 17:05 **Usterka 15** (7)
- 17:45 **Express, pogoda**
- 18:00 **Usterka 15** (8)
- 18:35 **Żużel:** **LIVE** Grand Prix Polski (s. 20)
- 22:00 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (8) – fab.-dok., Polska
- 23:00 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (4)



PULS 2

- 8:45 **Dinopociąg 2** – anim.
- 9:10 **Rogata ekipa** (18, 19)
- 10:30 **Ciekawski George 9**
- 10:50 **Ciekawski George 10**
- 11:20 **Klinika dla pluszaków**
- 11:50 **Bing** – anim.
- 12:10 **Baranek Shaun** – anim.
- 12:35 **Grizzy i lemingi** – anim.
- 13:15 **Blaze i megamaszyny 4**
- 13:40 **Odlotowy nietop** – film ★★ anim., Islandia/Belgia 2018
- 15:25 **Corgi, psiak królowej** ★★ – anim., Belgia/USA 2019
- 17:00 **Pingwiny z Madagaskaru 2**
- 18:00 **Gus. Mały – wielki rycerz** – anim.
- 18:20 **Smerfy** – anim.
- 19:00 **Psi Patrol 6** – anim.
- 20:00 **Asterix i Obelix.** ★★ **Tajemnica magicznego wywaru** – film anim., Francja/Belgia 2018
- 21:45 **Krzyk** – horror, ★★ USA 1996
- 0:00 **Postrach nocy** – horror ★★ komediowy, USA/Indie 2011
- 2:05 **Ale numer! 3** (10, 11)



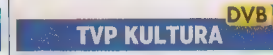
TV 6

- 6:00 **Detektywi w akcji** (180) – fab.-dok., Pol. 2017
- 7:00 **Food Factory 4** (18, 19)
- 8:00 **Maszyny parowe z krainy Oz** – film animowany, Kanada 2018
- 9:45 **Magiczny kamień** ★ – baśń filmowa, Słowacja/Czechy 2019
- 11:40 **Gwiazdy Kabaretu** (6)
- 12:00 **STOP Drogówka**
- 13:00 **Opowieść o bohaterskim psie** – przyg., USA/Węgry 2019
- 15:00 **Magma** – film ★ katastroficzny, USA 2006
- 17:00 **Colombo** (2) – krym.
- 19:00 **Agenci. Biuro detektywistyczne** (8, 9) – serial krym., Polska 2022
- 21:00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (178, 179) – serial krym., USA 2009
- 23:00 **Atlas chmur** – dramat ★★ s.f., Niemcy/USA/Hongkong/Singapur 2012
- 2:35 **Top 10** – lista przebojów



METRO

- 6:25 **Raport tygodnia**
- 6:55 **Wstajemy razem** (6)
- 7:45 **Timmy i przyjaciele**
- 8:00 **Supermoce małych stworzeń** (13, 14)
- 9:00 **Dr House 7** (10-14)
- 14:00 **Lowcy staroci 9** (3)
- 15:05 **Cieężarówką przez Stany** (5-8-ost.)
- 18:10 **Cieężarówką przez Stany 2** (1/10)
- 19:00 **Fani czterech kółek 15** (10)
- 20:00 **Przystanek Bieszczady, Polska**
- 21:00 **Odwroćeni** – ojcowie i córki (7, 8)
- 23:00 **Pokerzyści** – dramat ★★ sensacyjny, USA 2003
- 0:50 **Spartakus: Krew i piach** (5)
- 2:00 **Niezwykłe Stany Prokopa 3** (5, 6)
- 3:00 **Co Ty wiesz o bronii?** (4, 5)
- 4:00 **Szpital** (742)
- 5:00 **Nowa Maja w ogrodzie 4** (18, 19)



TVP KULTURA

- 9:40 **Tamte lata, tamte dni**
- 10:20 **Caravaggio – dusza i krew** – film dok., Włochy
- 12:05 **Czarne chmury** (7)
- 13:05 **Warszawskie Combo Taneczne** – koncert, Pol.
- 14:10 **Zbigniew Wodecki i Mitch & Mitch**
- 14:40 **Dzika muzyka** – mag.
- 15:20 **Les Ombres with Thotime Langlois de Swarte** play Vivaldi and Leclair
- 16:35 **Milion** – komedia, ★★ Francja 1931
- 18:10 **Do dzieła** – mag., Pol.
- 18:35 **Legendy rocka** – dok.
- 19:30 **Informacje kulturalne**
- 20:00 **Cudowny chłopak** ★★ – dramat obycz., Hongkong/USA/Kanada 2017
- 22:00 **Kabaret Starszych Panów**
- 23:25 **Seksmisja** – komedia ★★ s.f., Polska 1983
- 1:35 **Portret kobiety** ★★ w ogniu – melodramat, Francja 2019




**TVP ROZRYWKA**
**19.10 KABARET. SUPER SHOW...**

- 6:05 **Zachodź się w Polsce**  
6:35 **Okrasza łamie przepisy**  
7:10 **To je Borowicz.**  
Podróże ze smakiem  
7:40 **Smaki świata – po iberyjsku** – magazyn  
8:15 **Giganci historii** – telet.  
9:10 **Koło fortuny** – telet.  
9:45 **Postaw na milion** – telet.  
10:50 **Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2022** (3) – widowisko, Polska  
11:55 **Gwiazdzybór**  
**TVP Rozrywka**  
12:40 **Andre Rieu: Witaj w moim świecie** – dok.  
13:20 **Muzeum Polskiej Piosenki** (130) – pr. rozr.  
13:35 **Prywatne życie zwierząt 8** (3) – serial przyrodniczy, Polska 2022  
14:10 **Przyrodnik na tropie** (24) – dokum., Polska 2021  
14:45 **Postaw na milion** – telet.  
15:45 **Jeden z dziesięciu** – telet.  
16:55 **Wielki test o Chopinie** – widowisko, Polska 2018  
18:30 **Wojciech Ciejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2007  
**19:10 Kabaret. Super Show Dwójki 2** (24) – program rozrywkowy, Polska 2021  
20:15 **Kabaret Ani Mru-Mru** (1, 2) – progr. rozrywkowy  
22:20 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska  
0:20 **Zmiennicy** (12, 13)  
2:35 **Koło fortuny** – telet.  
3:50 **Kabaret. Super Show Dwójki** (20) – progr. rozr.


**SUPER POLSAT**
**20.00 BOKS**

- 6:00 **SuperLudzie** (7) – serial dokumentalny, Polska 2019  
7:00 **Psi Patrol 2** – serial anim.  
10:05 **#Jestemy dla dzieci** – magazyn, Polska 2019  
10:30 **Małe wielkie marzenia** (5) – magazyn, Polska  
11:05 **Polacy za granicą** (44) – dokum., Polska 2019  
12:05 **Świat według Kiepskich** (536-541)  
15:25 **Louis i obcy** – film anim., ★ ★ Niemcy/Luksemburg/Dania/Belgia 2018, reż. Christoph Lauenstein, Wolfgang Lauenstein, Sean McCormack, wyk. Callum Maloney, Dermot Magennis  
17:05 **Ninja Warrior Polska** (21) – reality show, Polska  
19:00 **Świat według Kiepskich** (542, 543)  
**20:00 BOKS: Rocky Boxing**  
**LIVE** Night w Karlinie – waga superlekka: Mateusz Polski – Adam Ngange  
0:00 **Pitbull. Ostatni pies** ★ ★ – film sens., Polska 2018, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Krzysztof Stróński  
2:30 **Polsat SuperHit Festiwal 2018** (2) – koncert, Pol. 2018  
4:00 **Nasz nowy dom** (162) – reality show, Polska 2019  
5:00 **Na ratunek 112** (325) – serial paradok., Pol. 2019  
5:30 **Świat według Kiepskich** (310) – kom.


**AXN**
**20.00 KOLEKCJONER KOŚCI**

- 6:05 **Ultraviolet** (7) – serial kryminalny, Polska 2017  
7:10 **Alex Rider** (2-5) – serial sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2020  
11:05 **Aniołki Charliego** ★ ★ – film sensacyjny, Niemcy/USA 2019, reż. Elizabeth Banks, wyk. Kristen Stewart, Naomi Scott, Ella Balinska  
13:30 **Przekręt** – komedia sensacyjna, Wielka Brytania/USA 2000, reż. Guy Ritchie, wyk. Benicio Del Toro, Dennis Farina  
15:40 **Metro strachu** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2009, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington, John Travolta  
17:50 **Agenci** – film sensacyjny, ★ ★ USA 2013, reż. Baltasar Kormákur, wyk. Denzel Washington, Mark Wahlberg, Paula Patton  
**20:00 Kolekcjoner kości** ★ ★ – thriller, Kanada/USA 1999, reż. Phillip Noyce, wyk. Denzel Washington, Ed O'Neill, Angelina Jolie, Queen Latifah  
22:25 **Bez litości 2** – thriller, ★ ★ USA 2018, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Pedro Pascal, Bill Pullman, Melissa Leo  
0:55 **Snajper: Ostatni strzał** – dramat sensacyjny, USA 2017, reż. Claudio Fäh, wyk. Chad Michael Collins, Danay Garcia, Billy Zane


**COMEDY CENTRAL**
**19.00 BOB KOCHA ABISHOLE 3**

- 6:00 **Po sąsiedzku 4** (21, 22) – serial kom., USA 2021  
6:55 **Po sąsiedzku** (1-3) – serial kom., USA 2018  
8:10 **Bob kocha Abishole 3** (15, 16) – serial komediowy, USA 2021-2022  
9:00 **Przyjaciele 9** (7-18) – kom., USA 2002-2003  
15:00 **Teoria wielkiego podrywku 4** (16-24) – serial komediowy, USA 2010-2011  
**19:00 Bob kocha Abishole 3** (17, 18) – serial komediowy, USA 2021-2022  
19:55 **Teoria wielkiego podrywku 5** (1-5) – serial komediowy, USA 2011-2012  
22:00 **Comedy Club 2** (1) – pr. rozrywkowy, Polska  
22:30 **Comedy Club 4** (10-12) – program rozrywkowy, Polska 2019  
0:00 **Miasteczko South Park 17** – serial animowany dla dorosłych, USA 2013  
0:30 **Waty mych 7** – serial animowany dla dorosłych, Polska 2009  
1:30 **Blok Ekipa 3** – serial animowany dla dorosłych, Polska 2018  
2:00 **Drunk History** – Pół litra historii (1) – program rozrywkowy, Polska 2018  
2:30 **Pacze Show** (2) – program rozrywkowy, Polska 2021


**KINO POLSKA**
**20.00 TRICK**

- 6:00 **Zabić na końcu** ★ ★ – komedia sensacyjna, Polska 1990  
8:00 **Ostatnie dni** – film wojenny, Polska 1969, wyk. Wacław Kowalski  
9:50 **Sprawa się rypla** ★ ★ – komedia, Polska 1984, reż. Janusz Kidawa, wyk. Franciszek Pieczka  
11:40 **Rozmowy nocą** ★ ★ – komedia romantyczna, Polska 2008, wyk. Marcin Dorociński  
13:40 **Melduję posłuszenie!** ★ ★ – komedia, Czechosłowacja 1957, wyk. Rudolf Hrušínský, Svatoopluk Beneš  
15:40 **Cztery pancerni i pies** (3, 4) – serial wojenny, Polska 1966  
18:00 **Gdzie jest generał** ★ ★ – komedia wojenna, Polska 1963, wyk. Jerzy Turek, Elżbieta Czyżewska  
**20:00 Trick** – komedia sensacyjna, Polska 2010, wyk. Piotr Adamczyk, Marian Dziędziel  
22:00 **Sztos 2** – komedia sens., ★ ★ Polska 2011, wyk. Cezary Pazura, Borys Szyk  
0:05 **Kroll** – film sens., Polska ★ ★ 1991, wyk. Olaf Lubaszenko, Bogusław Linda  
2:10 **Pani z przedszkola** ★ ★ – komedia, Polska 2014, wyk. India Dede  
4:05 **Nieulotne** – film obycz., ★ ★ Polska/Hiszpania 2012, wyk. Jakub Gierszał

**TVP SERIALE**

- 6:20 **Czterdziestolatek** (15) **7:25** Na sygnale (17-21) **10:00** Ranczo 3 (27) **11:00** Rodzinka.pl (33, 34) **12:10** Korona królów (253, 254)  
13:25 **Ojciec Mateusz** 14 (185)  
14:20 **Ranczo 3** (28-30) **17:25** Czterdziestolatek (16) **18:30** Komisarz Alex 17 (215) **19:25** Ojciec Mateusz 28 (357) – serial kryminalny, Polska 2022  
20:25 **Ojciec Mateusz** 14 (186) **21:20** Ojciec Mateusz 15 (187) **22:15** Ranczo 3 (31, 32) **0:20** Ojciec Mateusz 28 (358)

**POLSAT 2**

- 6:00 **Disco Gramy 7:00** Drwale i inne opowieści Bieszczad (62) **7:30** Z klimatem i z pasją (85) **8:00** Nasz nowy dom (181) **9:00** Dlaczego ja? (959-964) – paradok.  
15:00 **Nasz nowy dom** (266) **16:00** Ślubne pogotowie Izabeli Janachowskiej (3) **17:00** Sekrety rodziny (30-32) – paradok., Polska  
20:05 **Wydarzenia** **21:00** Niebezpieczny człowiek – film sens., USA 2009 **23:00** Agenci – film sens., USA 2013 **1:20** Kabaretowa Ekstraklasa **1:40** Interwencja

**FOX**

- 10:00 **Poszukiwacze zaginionych skarbów** (6) **10:55** Genałna Morgane 2 (3) **12:00** Mission: Impossible – film sensacyjny, USA 1996  
14:20 **Mission: Impossible 3** – film sensacyjny, USA/Niem./Chiny 2006 **16:55** Mission: Impossible – Ghost Protocol – film sens., USA/Czechy/USA 2011 **19:35** Mission: Impossible – Rogue Nation – film sensacyjny, USA 2015  
22:10 **Adrenalina** – film sens., USA/W. Bryt. 2006 **23:55** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (17-19)

**TVP POLONIA**

- 13:05 **Fajna Polska** **14:05** Na dobre i na złe (845) **15:00** Tacy byliśmy **15:30** Okrasza łamie przepisy **16:05** Kabaret. Super Show Dwójki 3 **17:00** Telexpress **17:20** M jak miłość (1664) **18:10** Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2022 **19:05** Zoom Polonii **19:10** Informacje kulturalne **19:30** Wiadomości **20:05** Sport, pogoda **20:20** Stulecie Winnych 4 (40) **21:15** Plac Zbawiciela – dramat obyczajowy, Polska 2006 **23:30** Polacy to wiedzą! **0:00** Midnight News

**POLSAT FILM**

- 9:15 **Kung Fu Panda: Sekrety Potężnej Piątki** **9:45** Kung Fu Panda: Sekrety mistrzów **10:15** Kung Fu Panda: Tajemnice zwoju **10:45** Piękna i Bestia – film familijny, USA/Wielka Brytania 2017  
13:30 **Hot Shots 2** – kom. sens., USA 1993 **15:20** X-Men: Przeszłość, która nadzieje – film s.f., USA/W. Bryt. 2014 **18:05** Maska Zorro – film przyg., USA/Meksyk 1998  
21:00 **Hitman** – thriller, Francja/USA 2007 **23:00** Wpół do śmierci – film sensacyjny, Niem./USA 2002 **1:05** Ślad (110, 1, 53, 54)

**FOX COMEDY**

- 5:30 **Jak poznałem waszą matkę** 4 (3-7) – serial komediowy **8:00** Melissa i Joey 4 (10-21) – serial komediowy, USA 2009  
14:00 **Melissa i Joey** 5 (1-8) – serial komediowy **18:00** Resident Alien 2 (7, 8) – serial obyczajowy, USA 2021  
20:00 **Dziewczyna z sąsiedztwa** – komedia romantyczna, USA 2004 **22:10** Agent XXL – komedia, USA/Niemcy 2000 **0:10** Family Guy: Głowa rodziny 10 – serial animowany **2:40** Skrzydła 6 (17-21) – serial kom.

**POLSAT CC EXTRA**

- 6:00 **Allo, allo!** 5 (19-23) – serial kom. **8:50** Dwóch i pół 10 (5-9) – serial kom. **11:05** Kabaret na żywo (9, 8) – pr. rozrywkowy  
14:55 **Jaś Fasola** (8) – serial kom. **15:30** Świat według Kiepskich (5-11) – serial kom. **18:55** Jaś Fasola (8, 9) – serial komediowy, Wielka Brytania 1993  
20:05 **Kabaret na żywo** (1, 9) – pr. rozrywk. **0:00** Comedy Club 4 (6-9) – pr. rozrywk. **2:00** Spadkobiercy (7, 8) – pr. rozrywk. **4:00** Comedy Club 8 (1-4) – pr. rozrywk.

**NOWA TV**

- 7:45 **Disco Landia** – nutki do pobudki (1, 2) **8:45** Psi Patrol 3 **11:25** Fabyka jedzenia (1, 2) **12:25** Mały dom, wielkie możliwości (5)  
13:15 **Górale** (3-6) **15:15** Rolnicy. Podlasie (22, 23) **17:00** Docieklwi z Natury (1, 2) **17:35** Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (6, 7) – pr. rozrywkowy  
21:30 **Underworld: Bunt Lykanów** – horror, USA/Nowa Zelandia 2009 **23:25** Życie za życie – dramat kryminalny, USA/Niemcy 2003 **2:00** łowcy cieni. Pod presją (26) **3:00** TV okazje

**KINO TV**

- 7:00 **Świat według Bundych** 4 (12, 13) **8:05** Bibliotekarze 2 (3) **9:00** Poirot **11:05** Agent XXL – komedia, USA/Niemcy 2000  
13:10 **Za jakie grzechy** – komedia romantyczna, Kanada/USA 2009 **15:15** Człowiek w żelaznej masce – film kostiumowy, Wielka Brytania/USA 1998 **18:05** Gorący pościg – komedia, USA 2015  
20:00 **Rocky** – dramat obyczajowy, USA 1976 **22:35** Facet (nie)potrzebny od zaraz – kom. romant., Polska 2014 **0:15** Bez litości

**ZOOM TV**



- 9:10 **Poranny rogal** (66, 67) **10:10** Hity polskiego kabaretu 5 (18) **11:05** Co ludzie powiedzą? 2 (7, 8) **12:25** Świat według Bundych (25, 26, 1, 2)  
14:45 **Gang Olsena idzie na wojnę** – komedia sensacyjna, Dania 1978 **17:00** Hity polskiego kabaretu 5 (23) **17:55** Smaki Dubaju (1) **18:30** Gadzet show (4) **19:00** Złoty interes (5)  
20:00 **I love kabaret EXTRA** (64, 52) **20:50** Psy – dramat sensacyjny, Polska 1992 **23:00** Magia nagości. Finlandia (5, 6)



## TVM STYLE



1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 26

10:35	Ugotowani (8)
11:35	Kuchenne rewolucje (15)
12:40	 Odkrycia Magdy Gessler (2)
13:15	Tu jest pięknie
14:00	Kto tu mieszka?
14:45	Pani gadziet (1, 4)
15:55	Zgłoś remont
16:55	Ach, ten ślub! (8)
18:00	Nieoczywiste miejsca (6, 3)
19:00	I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8)
19:45	W czym do ślubu? (3)
20:20	Kobieta na krańcu świata (1/5)
20:55	Ślub od pierwszego wejrzenia (5)
21:55	Najdroższe rezydencje Ameryki (1/8)
23:00	 Bez tabu (1/4)

12

**8:00** Kiedy dzieci mają dzieci  
**10:00** Suknie ślubne dla  
puszystych **11:00** Mistrz  
wie remontu **12:00** Siostra  
wielkiej wagi 3  
**14:00** Historie wielkiej wagi  
**17:00** Przyjaźń wielkiej  
wagi **18:00** Poligamist  
szuka żony 4 **19:00** Wiz  
na miłość: Kenny i Armand  
**21:00** Dr Pryszczyla 4 **22:00**  
Moje koszarne stopy  
**23:00** Włoskie zdrady **0:00**  
Moje koszarne stopy

## LIFE

**14:55** Na tropie usterek **15:55** Wymarzone ogrody (3) **16:30** Odpicowane mieszkanki (2) **17:00** Domowe rewolucje (7) **18:00** Rodzinny remont (7) **19:00** Projektanci na start (3) **20:00** Na dobrych fundamentach (6) **21:00** Mieszkanie bez kredytu (2) **22:00** Weekendowa metamorfoza (4) **1/8** **23:00** House Hunters – Poszukiwacze domów (7) (6)

**FOOD NETWORK**

**13:55** Jedzenie na pocieszenie  
(4) **14:35** Nowocześni  
szybko i pysznie (7) **15:1**  
Czas na deser (1/6) **15:4**  
Brunch u Bobby'ego (8)  
**16:15** Czas na grillowanie  
(2, 3) **17:15** MasterChef  
Junior (8) **18:50** Bake Off  
Włochy (13)

**20:45** Kulinarne podróże  
z Guyem Fierim: Marato  
rozmaitości (24-26) **22:2**  
Człowiek kontra jedzenie  
(11, 12) **23:25** Jedzenie  
w trasie (1/8)



**DISCOVERY CHANNEL**



9:00 Parker na złotym szlaku  
10:00 Gorączka złota: rzeka skarbów  
11:00 **PREMIERA:** Bimbrownicy: legendarne alkohole  
12:00 Fani czterech kółek  
13:00 Złomowisko PL  
15:00 Nic do zgłoszenia  
16:00 Kolekcjoner (4)  
17:00 Przygody truckerki  
18:00 Nagi instynkt przetrwania: Brazylia (6)  
19:15 Fani czterech kółek – skróty (4)  
19:30 Ekstremalne wypadki  
20:00 Złomowisko PL  
22:00 Nietypowe transporty (6)  
23:00 Fani czterech kółek

**DISCOVERY SCIENCE**

6:00 NASA – archiwum tajemnic 8:00 Zoom na architekturę 10:00 Jak to jest zrobione? 12:00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki  
14:00 Jak działa wszechświat? 16:00 S.O.S. z kosmosu 18:00 Jak to jest złożone?  
20:00 NASA – archiwum tajemnic 22:00 Niewyjaśnione 0:00 Podziemne sekrety 1:00 Bez śladu 2:00 Wiadomość z kosmosu

**TRAVEL CHANNEL**

12:50 Operacja: LOT  
13:50 Skok na weekend  
14:25 Porada na weekend  
16:05 Pyszne miejscówki  
17:00 Zgadnij, gdzie jest Samantha 17:35 Kulinarne krańce świata 18:35 COOL turyści 19:35 Makłowicz w drodze – mag., Pol.  
20:10 Szokujące potrawy 21:10 Małżeństwo w dżungli 22:15 Kośśakowski. Nieoczywiste 23:30 Przetrawać na Alasce

**CANAL+ DOKUMENT**

7:00 O co biega? 7:35 Twardzielki 9:10 China Express: podróż jedwabnym szlakiem 12:00 Polska z góry  
13:30 Wszystkie kolory świata 2 14:30 O czym myślą wiejskie zwierzęta 17:15 Pociągi na wojnie 18:55 Śladami Gerdy Taro – dok.  
20:00 Babi Jar. Konteksty 22:00 Ukraina: kim jesteśmy 23:35 Stocznia Gdańska. Wolność w oczach świata 0:20 Czynniki ludzki 2:05 O co biega?

**NAT GEO WILD**



6:00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy (7, 8)  
8:00 Stawka warta tuńczyka (6, 7)  
10:00 (nie)Zwykłe wynalazki  
16:00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy: Chaos (1)  
17:00 Fabryki smaku: USA (7, 9, 10, 11)  
19:00 Zaginione miasta  
20:00 Niezwykłe zjawiska pogodowe (6)  
21:00 Udamennione ataki terrorystyczne (1, 2) – serial dok.  
23:00 Ameryka kontra Chiny: Starcie potęg (1) – dok.  
0:00 Ciemna strona świata (5)

**NAT GEO WILD**

12:00 Niezwykły dr Pol  
14:00 Pomy na krańcu świata: walka o przetrwanie 15:00 Pomy na krańcu świata: narodziny 16:00 Reguły przetrwania 17:00 Zielonooka lamparcica 18:00 Sceny z życia lamparcicy 19:00 Walki zwierząt – serial dok.  
20:00 Atak rekina 21:00 Lwie królestwo 22:00 Kraina piesków preriowych 23:00 Świat drapieżników: więzy krwi

**OTK**

7:05 Fani czterech kółek 9:10 Królowie asfaltu 10:10 Ekspertki z dwudziest 11:10 Zawód: drwal 12:10 Alpejski drwal – pr. rozr.  
13:10 Goblin Works Garage 19:10 Chris i Max na tropie klasyków – pr. rozr.  
20:10 Ale jazda 21:10 Władcy gratów 22:10 Militaria na warsztat 23:10 Kalifornijski strażacy 0:10 Elita bodyguardów 1:10 Absurdy drogowe

**PLANETA+**

11:00 Zbudujmy to jeszcze raz! 13:00 360° Świat bez granic 6 15:00 Ekstremalne kraje 16:00 Niesamowity świat mchów 17:00 Dziką Finlandia 18:10 Świat z góry 7 19:20 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 19:55 Koloseum – cud rzymskiej pomyślności – film dok.  
21:00 Jodie Foster i ciemna strona Hollywood 22:00 Joni Mitchell. Folk i feminizm 23:00 „Lolita” – cała prawda o erotycznej fantazji

**TVP HISTORIA**



20.05 KRZYŻACY  
10:25 Oczy Atakamy  
11:30 Wszystkie kolory świata  
12:35 Brazylia. Historia naturalna (4)  
13:35 Z wieszaka historii (1)  
14:10 Winnetou i Old Firehand – western, RFN/Jugosławia 1966  
15:50 Nie taka prosta historia  
16:20 Opowieści o Yellowstone (1)  
17:20 Spór o historię  
18:00 Noce i dnie (2)  
19:00 Giganci historii  
19:50 Rok 1982. Kalendarium (39)  
20:05 Krzyżacy – film  
20:05 histor., Polska 1960  
23:05 Historia w postaciach zapisana

**HISTORY**

13:00 Wojny przewoźników 8  
14:00 Wojny magazynowe 7 15:20 Gwiazdy lombardu 23 16:15 Złoto Bałtyku 4 17:15 Jak to wyjaśnić 2 18:10 Ranczo kosmitów 3 19:05 Gwiazdy lombardu 22  
20:00 Starożytni kosmici 5  
22:00 Konstrukcje, które zmieniły świat 23:00 Jedzenie, które zmieniło świat 2 – dok. 23:55 Gwiazdy lombardu 23

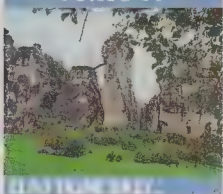
**POLSAT WARSZATA HISTORII**

6:30 Rodzina królewska: listy 7:35 Linie frontu 10:40 Noc długich nocy: jak Hitler osiągnął pełnię władzy 12:35 Pod wodą: historia kontrowersyjnej historii  
14:45 Wojenne fabryki 17:40 Zaginione miasta Biblii  
19:50 Tajemnica Włóczy Przenaczenia – film dok.  
21:00 Gaudiopolis 22:00 Królowie na wojnie 0:15 Londyn: 2000 lat historii 1:10 Watykan – stolica papieży

**CIPOLSAT**

11:20 Dowody zbrodni 2  
12:20 Mistrzowie zbrodni 2 – serial dokum.  
13:15 Zbrodnia po angielsku 4  
14:10 Zabójcze żony  
15:05 Mój przyjaciel, mój wróg 2 16:00 Zbrodnia po angielsku 17:00 Mordercze związki 18:00 Kobiety, które zabijają 13 19:00 Półmrok z Australii: Ivan Milat  
20:00 Opowieści o zbrodni 5  
21:00 Więzy zbrodni 2  
23:00 Najgroźniejsi seriali mordercy – serial dok.

**FOKUS TV**



10:40 **PREMIERA:** Nieznane oblicza Chin (1/35) – dok.  
11:20 Pogromcy mitów (6)  
12:20 Kryptonim szef (13)  
13:05 Gwiazdy lombardu (1-4)  
14:55 **PREMIERA:** Poszukiwacze złota w Australii (1)  
16:00 Wojny przewoźników  
18:00 Miasto Wieś (12)  
19:00 Autostrada przez piekło (10, 11)  
21:00 **PREMIERA:** Tajne bazy nazistów (3)  
22:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (5)  
23:00 Na tropie Wielkiej Stopy  
0:00 Tabu (7)

**BBC BRIT**

10:25 Szef jak szpieg USA 10 11:25 Jak powstaje samochód 12:25 Dym i stal  
13:25 Artyści przewoźnicy 14:25 Samochód roku 15:35 Top Gear 14 17:50 Najlepsze ognio 18:55 Marzenia na kółkach  
20:00 Miliony w lombardzie 21:00 Sekrety Muzeum Transportu 22:00 Morderstwa 24/7 23:00 Propagandowa maszyna Hitlera 0:05 Ludzie, czy już się boicie

**BBC EARTH**

12:55 Mroźna planeta. Na cienkim lodzie – film dok.  
14:00 Malownicze trasy kolejowe 4 15:00 Życie na pustkowiu 8 17:00 W oknach mrozu 9 19:00 Zabójcze drapieżniki – dok.  
20:00 Największe zagadki nauki 21:00 Herbata: tysiąc opowieści 22:10 David Attenborough: dzień zagłady dinozaurów 23:55 Attenborough i morski smok

**C**

10:00 W umyśle mordercy 11:00 Sekrety zbrodni 12:00 Prywatne śledztwa Tamron Hall – serial dok.  
14:00 Zbrodnia, które wstrząsnęły Ameryką 16:00 Telefon za krat 18:00 Tylko martwi znają prawdę  
20:00 Zbrodnie godne Hollywood 2 21:00 Przeklęta ciekawość 22:00 Krzyk: Historia prawdziwa 0:00 Przeklęta ciekawość 1:00 Nie ufaj nikomu 3:00 Sekrety zbrodni

**TVP INFO**



21.00 NIE DA SIĘ UKRYĆ  
17:30 Studio Wschód  
18:00 Panorama  
18:18 Serwis info weekend  
18:30 Kobięcym okiem  
18:52 Serwis info weekend  
19:00 Między słowami  
19:20 Serwis info weekend  
19:30 Wiadomości  
19:58 Gość „Wiadomości”  
20:13 Minęła dwudziesta  
21:00 Nie da się ukryć  
21:15 Śledzimy okiem  
21:40 Serwis info weekend  
21:50 W tyle wizji  
22:25 Serwis info weekend  
22:30 W tyle wizji extra  
23:00 Magazyn śledczy Anity Gargas

**POLSAT NEWS**

6:00 Nowy dzień 11:00 W rytmie dnia  
15:50 Wydarzenia 15:50 16:30 Czysta Polska  
17:10 Interwencja – taka jest Polska 18:00 W rytmie dnia 18:50 Wydarzenia 18:50 19:15 Prezydenci i premierzy – pr. publ., Pol.  
20:00 Debata tygodnia – pr. publ. 21:00 Raport 21:50 Wydarzenia wieczorne 22:30 Dzień na świecie 23:30 Obraz dnia

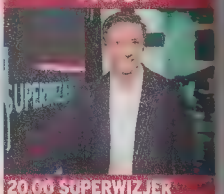
**POLSAT NEWS 2**

13:45 Państwo w państwie 15:20 #Jesteśmy dla dzieci 15:45 Gość „Wydarzeń” 16:15 #Jesteśmy dla dzieci 16:40 Interwencja – taka jest Polska 18:15 #Jesteśmy dla dzieci 18:45 Debata dnia 19:45 Interwencja – taka jest Polska – magazyn  
20:30 Interwencja 20:50 Państwo w państwie 22:35 Wydarzenia 23:00 Prezydenci i premierzy

**WYDARZENIA 24**

13:00 Wydarzenia 13:35 Gość „Wydarzeń” 14:00 Wydarzenia 14:35 Gość „Wydarzeń” 15:00 Wydarzenia, pogoda 15:50 Wydarzenia 15:50 16:25 Wydarzenia 17:35 Gość „Wydarzeń” 18:00 Wydarzenia, pogoda 18:50 Wydarzenia 18:50 19:25 Gość „Wydarzeń”  
20:00 Wydarzenia 21:50 Wydarzenia wieczorne, pogoda 22:30 Wydarzenia 1:00 Dzień na świecie

**TVN 24**



20.00 SUPERWIZJER  
6:00 Serwis informacyjny  
9:05 Jeden na jeden  
9:30 Serwis informacyjny  
12:10 Drugie śniadanie mistrzów  
13:00 Serwis informacyjny  
15:30 Ranking Mazura  
16:00 Fakty po południu  
18:00 Rozmowy o końcu świata  
19:05 Serwis informacyjny  
19:20 Fakty po Faktach  
20:00 **Superwizjer**  
21:00 Serwis informacyjny  
22:00 Szkło kontaktowe  
23:00 Dzień po dniu  
23:40 Strefa kibica – żużel  
0:00 Fakty po Faktach

**TVN 24 BIS**

12:40 Byk i Niedźwiedź  
13:20 Rozmowy dnia 13:55 Fakty po Faktach 15:00 Rozmowy dnia 15:40 Kijek w kosmosie 16:00 Drugie śniadanie mistrzów 16:50 Byk i Niedźwiedź 17:30 Fakty o świecie 18:00 Ranking Mazura 18:35 Horzynt 19:00 Fakty 19:20 Fakty po Faktach  
20:00 Dokument w TVN 24 Bis 23:35 Fakty po Faktach 0:25 Superwizjer

**TVP 3**

15:20 Dobre historie 16:00 Starszaki 16:30 Program lokalny 16:45 Express regionów 17:00 Program lokalny 17:30 Głos regionów 18:00 Program lokalny  
20:30 Tygodnik polityczny 21:00 Rola życia 21:26 Program lokalny 21:45 Dziennik regionów 22:00 Studio LOTTO 22:10 Kryminalna siódemka 22:30 Bazarzy i bazarzy 23:00 Moda na język polski

**TV TRWAM**

17:55 Poczet wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 W Naszej Rodzinie 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z telefonijnym udziałem dzieci  
20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Polski punkt widzenia 22:45 Muzyczne chwile



## EUROSPORT 1



11:00 SNOOKER

- 11:00 Kolarstwo – Coppa Agostoni  
12:00 Snooker – Turniej British Open  
13:00 Kolarstwo – Tour of Croatia – 4. etap  
13:30 Kolarstwo – Tour of Croatia – 5. dzień  
15:30 Skoki narciarskie – Letnie Grand Prix w Courchevel  
16:00 Skoki narciarskie – Letnie Grand Prix w Klingenthal  
17:45 Kolarstwo – Tour of Croatia – 5. etap  
19:00 Snooker – Turniej British Open – mecz półfinałowy  
20:00 Snooker – Turniej British Open – mecz półfinałowy  
23:35 Kolarstwo – Tour of Croatia – 5. etap

## TVP SPORT



19:55 SIATKÓWKA KOBIEĆ

- 10:55 Amp futbol – MŚ – Turcja 2022 – mecz: Polska – Uzbekistan  
12:25 Piłka ręczna mężczyzn – PGNiG Superliga: Górniki Zabrze – MKS Kalisz  
14:25 Piłka nożna – eWinner 2. liga: Olimpia – Kotwica Kołobrzeg  
16:30 Droga do Kataru (1)  
17:00 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Legia  
19:55 Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022 – grupa B: Polska – Turcja  
22:15 Boks – Gala Knock-Out Boxing Night 24 w Lublinie: M. Cieślak – K. Twardowski  
1:15 Sporty walki – ONE on Prime Video 2

## POLSAT SPORT



19:30 SIATKÓWKA KOBIEĆ

- 9:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: Jastrzębski Węgiel – GKS Katowice  
12:00 Piłka nożna – FORTUNA 1. liga – mecz: Chojniczanka Chojnice – Wisła Kraków  
14:45 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: AZS Olsztyn – Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle (s. 20)  
17:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: Resovia Rzeszów – Projekt Warszawa  
19:30 Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022 – grupa C: Polska – Turcja  
23:30 Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022

## RTV POLSKA



22:00 WARSZAWA SHORE

- 6:00 MTV Breakfast Club – teledyski  
8:55 MTV World Stage  
9:40 Niemożliwe! 22  
10:40 Smakowite 2  
11:35 Niemożliwe! 22  
12:30 Niemożliwe! 23  
12:55 Teen Mom: Ciężarne nastolatki 3 – dok.  
15:35 Catfish 8  
17:20 Niemożliwe! 23  
18:15 Catfish 6 – dok.  
20:05 Dopasowani UK  
22:00 Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy  
23:55 Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 14  
0:50 Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 9

## TVP ABC



15:30 Al-chemik

- 15:50 Transformers: Cyberverse  
16:20 Artur i Dzieci Okrągłego Stołu  
16:45 Sadie Sparks  
17:00 Przyjaciele Misia i Margolci  
17:30 My Little Pony 8  
18:00 Bracia koala  
18:30 Mała szkoła Helenki  
18:45 Krecik i panda  
19:00 Bob Budowniczy 19  
19:20 Super Wings: Super Lotki  
19:30 Dino Ranczo  
19:45 Mush-Mush i Grzybaszki  
19:55 Czytanie przed snaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom  
20:05 Sąsiedzi



13:10 Gazu, pieski, gazu!

- 13:40 Bing 2  
14:00 Barbie i podwodna tajemnica – film anim., USA 2010  
15:20 Barbie i podwodna tajemnica 2 – film anim., Kanada 2012  
16:35 Marta mówi  
17:05 Ciekawski George 14  
17:50 Moje urodziny  
18:00 Gazu, pieski, gazu!  
18:25 Chi Chi Love  
18:35 Strażak Sam i bohaterowie burzy – film animowany, Wielka Brytania 2015  
19:40 LOL House of Surprises  
19:50 Barbie: Dreamhouse Adventures 2

## EUROSPORT 2

- 10:00 Snooker – Turniej British Open  
11:30 Motocross – Motocross of Nations  
13:00 Snooker – Turniej British Open  
17:30 Tenis – Puchar Lavera  
18:30 Enduro World Series Show  
19:05 Kolarstwo – Tour of Croatia – 5. etap  
20:30 Motocross – Motocross of Nations  
22:00 Kolarstwo – Tour of Croatia  
23:00 Wspinaczka – PS w Dżakarcie

## POLSAT SPORT NEWS

- 11:30 Piłka nożna z archiwum  
13:50 Siatkówka kobiet – MŚ – Holandia i Polska 2022: Dominikana – Tajlandia  
17:20 Koszykówka mężczyzn – Energa Basket Liga – mecz: GTK Gliwice – Polski Cukier Pszczółka Start Lublin  
19:55 Piłka nożna – Liga holenderska: AFC Ajax – Go Ahead Eagles  
22:30 Piłka nożna z archiwum  
1:00 Sporty walki – Babilon MMA

## CANAL+ SPORT

- 11:30 LaLiga Show  
12:00 1 na 1 Extra  
12:30 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Piast Gliwice  
14:40 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Górniki Zabrze – Zagłębie Lubin  
17:00 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia  
19:40 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Pogoń Szczecin – Lechia Gdańsk  
22:00 Liga+  
23:30 News+

## ESKA TV

- 8:00 ESKA TV info  
8:15 Made in Poland  
9:00 Weekend z ESKA TV  
11:00 The best of ESKA  
12:00 Co się słucha? – program muzyczny  
13:00 Podwójna Gorąca 20  
16:00 Przesłuchanie  
17:00 Miejska lista  
18:00 HITy Baby One More Time  
19:45 ESKA TV info – inf.  
20:00 Polacy za granicą  
21:00 Love Island. Wyspa miłości  
22:00 Comedy Club  
23:00 Warsaw Shore

## ELEVEN SPORTS 1

- 11:00 GP Confidential  
11:30 Formula 1 – GP Singapuru  
13:30 GP Confidential  
14:00 Formula 1 – GP Singapuru  
17:15 Piłka nożna – Liga włoska  
17:55 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – AS Roma  
20:40 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: Empoli FC – AC Milan  
23:00 Eleven Gol Live  
0:00 Formula 1 – Grand Prix Singapuru  
1:30 GP Confidential

## POLSAT SPORT EXTRA

- 6:00 Trans World Sport  
7:00 Tenis – Turniej ATP w Seulu  
11:00 Piłka nożna – Liga Narodów  
15:00 Tenis – Turniej ATP w Sofii  
17:20 Piłka nożna – FORTUNA 1. liga – mecz: Stal Rzeszów – Apłan Resovia Rzeszów  
20:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: LUK Lublin – Cerrad Enea Czarni Radom  
23:00 Piłka nożna z archiwum  
1:00 Boks

## CANAL+ SPORT 2

- 13:25 Piłka nożna – Liga angielska: Arsenal – Tottenham  
15:55 Piłka nożna – Liga angielska: Liverpool – Brighton & Hove Albion  
18:00 Koszykówka mężczyzn – NBA Japan Games: Warriors – Wizards  
20:00 Magazyn European Le Mans Series  
20:55 Piłka nożna – Liga francuska: PSG – OGC Nice  
23:00 Piłka nożna – Liga hiszpańska: RCD Mallorca – Barcelona

## 4FUN.TV

- 7:00 4FUN budzi ludzi  
9:00 Versus w 4FUN.TV  
10:00 4Fun naEKRANIE  
11:00 Chcesz? Masz!  
12:00 Ulu-biona 20 – pr. muzyczny  
14:00 Hot Pop  
15:00 Najwięcej muzyki na lato  
16:00 Wiadomości  
17:00 Najwięcej muzyki na lato  
18:00 Hot Pop  
19:00 Versus w 4FUN.TV – muz.  
20:00 Hity na czacie  
21:00 Domówka  
1:00 Karaoke w 4FUN.TV – pr. muzyczny

## POLSAT JAVAN

- 15:00 Daisy i Ollie 4  
15:10 Truskawkowe Ciastko: Niezwykłe przygody  
15:40 Pszczółka Maja  
16:20 My Little Pony: Przyjaźń to magia  
16:50 Guess How Much I Love You  
17:35 Tomek i przyjaciele  
18:05 Prys i Bill  
18:35 Kasia i Mim-Mim  
21:15 Leo the Wildlife Ranger  
19:10 Ciekawski George 11 – serial anim.  
20:25 Kasia i Mim-Mim 2

## DISNEY JUNIOR

- 12:30 Myszką Miki: Frajdomek  
15:00 Spidey i superkumple  
15:30 Eureka! 16:00 Czarodziejska Cukiernia Alicji  
16:30 Myszką Miki: Frajdomek  
17:00 Kurczak na tropie  
17:30 Dziesiąte urodziny Kliniki dla pluszaków – film anim., USA 2022  
18:00 Klinika dla pluszaków  
19:15 Czarodziejska Cukiernia Alicji  
19:45 Blue – serial anim.  
20:30 Kurczak na tropie

## TVN TURBO

- 15:35 101 gadżetów motoryzacyjnych  
16:05 Borys kontra gadżety  
16:40 Motozmoty  
17:45 Hiszpańska drogówka  
18:15 Auta Danny'ego  
18:40 Najlepsze samochody wszech czasów  
19:10 Służby ratownicze  
19:55 Strażacy z Ruhry 5 – serial dokum.  
20:55 Największe polskie katastrofy  
21:55 Zawodowi handlarze  
22:40 Dobra robota  
23:25 Pomoc drogowa 24h – mag. motor.

## POLSAT PLAY

- 10:00 Historia Europy  
11:00 Kolaboranci Hitlera  
13:00 Poszukiwacze historii  
13:30 Tajna historia XX wieku  
14:00 Wojna Adolfa Hitlera  
16:00 Polski lombard Walusia  
17:00 Kryptonym szef Polska 2  
18:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi  
20:00 Górale  
21:00 Nie mów do mnie śmieciarzu!  
21:30 Budowlaniec  
22:00 Polacy za granicą  
23:00 Kloszard story

## CANAL+ SPORT 5

- 11:50 Magazyn European Le Mans Series  
12:50 Ligue 1 Preview Show  
13:20 LaLiga Show  
13:55 Piłka nożna – Liga hiszpańska  
16:00 Sędziowie (7)  
16:55 Piłka nożna – Liga francuska: RC Strasbourg – Stade Rennais FC  
19:00 Grand Prix Monako. Wielkie oddzielenie – film dok.  
20:40 Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska – mecz: Lenovo Tenerife – Basquet Girona  
23:00 News+

## POLO TV

- 10:45 Tylko dance  
11:00 Weekend z...  
11:15 Tylko dance  
12:00 Weekend z...  
12:15 Szalone lata 90.  
13:00 Weekend z...  
13:15 Szalone lata 90.  
13:50 Letnia Scena Polo TV  
15:45 23. Pożegnanie Lata w Iłowie  
16:50 Moje disco, moje wszystko  
17:45 23. Pożegnanie Lata w Iłowie  
19:00 Disco Polo Live – pr. muzyczny  
20:00 Wesela z piekądą rodem  
23:00 Imprezuj z nami

## POLO TV

- 12:30 Mush-Mush i Grzybaszki – serial anim.  
13:00 Tomek i przyjaciele  
25 14:00 Jaś Fasola 5  
14:50 Lamput 3  
15:00 Nowe Zwiariowane Melodie  
15:45 Lamput 4  
16:00 Tom i Jerry Show 2  
16:10 Tom i Jerry Show 3  
17:00 Grizzly i Lemingi  
17:40 Lamput 3  
17:41 Lamput 4  
18:00 Wyłuzuj, Scooby-Doo! 2  
19:00 Jaś Fasola 5  
20:00 Nowe Zwiariowane Melodie 2 – serial anim.

## DISNEY JUNIOR

- 6:00 Niesamowity świat Gumballa – serial anim.  
14:25 Niesamowity świat Gumballa 2 – serial anim.  
20:20 Bakugan: Przemyśle wojowników 4  
20:50 Bakugan: Powstanie Geoganów  
21:15 Niesamowity świat Gumballa 4  
21:40 Bohaterska wyprawa dzielnego księcia Iwande  
21:50 Niesamowity świat Gumballa 4  
22:40 Niesamowity świat Gumballa 5  
23:20 Grizzly i Lemingi



● Krzysiek każdego dnia boi się, że zwykły upadek może spowodować nieodwracalne skutki.



● Andrzej Piaseczny na kilka dni wcieli się w opiekuna i przyjaciela Krzyska

**TO TYLKO KILKA DNI • SERIAL DOKUMENTALNY**  
TTV HD | 22:05

# Życie z innej perspektywy

Program, który przybliży życie i funkcjonowanie osób z niepełnosprawnościami znów gości na ekranach. Udział w nim „To tylko kilka dni”, ale jakże znaczących.

**W** drugiej serii „To tylko kilka dni”, którą można oglądać w niedzielę na TTV oraz w Playerze, wzięli udział: Cleo, Joanna Liszowska, Andrzej Piaseczny, Rinke Rooyens oraz Akop Szostak.

## Nowi bohaterowie

Bohaterami cyklu są Krzysiek, Agnieszka, Filip, Artur, Ania i ich bliscy, którzy pomagają im w co-

dziennych czynnościach. Zgodnie z założeniami, opiekunowie udadzą się na kilka dni urlopu, a ich miejsca zajmą gwiazdy z pierwszych stron gazet.

## Walka o życie

Bohaterem najbliższego odcinka „To tylko kilka dni” będzie 28-letni Krzysiek, który jako dziecko zachorował na nowotwór kości. Po licznych operacjach i długich

miesiącach spędzonych w szpitalu udało się zatrzymać chorobę, ale chłopak stracił sprawność. Usunięto mu kość i wszczepiono endoprotezę na całej długości nogi. Choć może chodzić, ból towarzyszy mu codziennie. Noga zgina się tylko w połowie, dlatego Krzysiek musiał zrezygnować z uprawiania sportu i ulubionej jazdy na rowerze, o której cały czas marzy.

## Marzenia i możliwości

Krzysiek mieszka z Adrianem, który pomaga mu w codziennym funkcjonowaniu. Tym razem na kilka dni przyjedzie do niego Andrzej Piaseczny. Będą rozmowy o przeszłości, ale też o przyszłości i możliwych zmianach, o odwadze, marzeniach i patrzeniu na życie z nowej perspektywy. ■ AR



● Panowie szybko znajdą wspólny język, a także pasję. Andrzej pokaże też Krzyskowi swój świat.

## NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA NIEDZIELĘ



**FILM SENSACYJNY**  
TVN | 22:45

### Kod Merkury

Agent FBI podejmuje się ochrony cierpiącego na autyzm dziewczynki. Chłopiec przypadkowo złamał super kod uważany za niemożliwy do rozszyfrowania i dlatego poszukują go bezwzględni zbrojcy.

108 min



**KOMEDIA ROMANTYCZNA**  
TVP 1 | 22:20

### Nie powiesz nikomu

Emma, podczas lotu i turbulencjami przekonana, że zaraz zginie, zwierza się ze swoich największych sekretów siedzącemu obok podróżnemu. Wkrótce okazuje się, że mężczyzna jest... jej nowym szefem.

91 min



# Czas Wikingów

Serial National Geographic rzuca nowe światło na historię najbardziej znanych nordyckich wojowników.

W trakcie 300-letniej ekspansji Wikingowie prowadzili szeroką zakrojoną kampanię wojenną, podbijając Wielką Brytanię, Irlandię czy Paryż. Znani z okrucieństwa wojownicy stali się jednym z najbardziej przerażających ludów w dziejach. Jednak ich historia zawsze była opowiadana z jednostronnego, chrześcijańskiego punktu widzenia.

## Nowe fakty

W serialu zespół czołowych badaczy z Irlandii, Wielkiej Brytanii, Norwegii oraz Islandii prezentuje przełomowe odkrycia i nowe fakty z dziejów legendarnych wojowników.

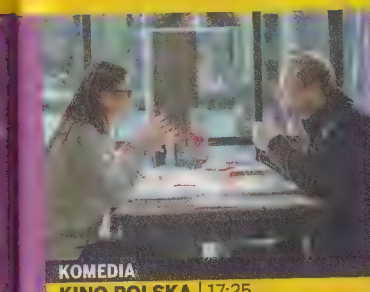


SERIAL DOKUMENTALNY  
NAT GEO | 22:00

● Naukowcy nie ograniczają się do opisu terroru i grabieży dokonywanych przez Wikingów, odkrywają też ich liczne talenty.



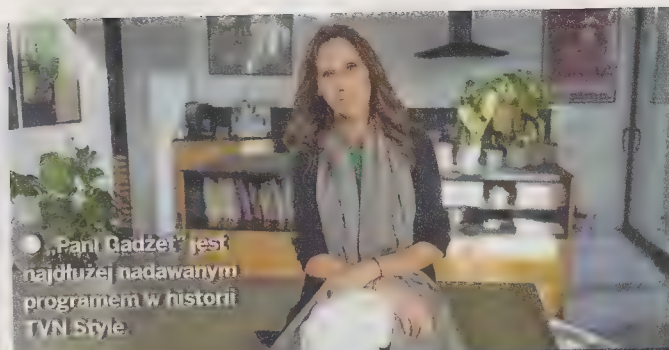
● W serialu poznamy życie codzienne Wikingów.



## Planeta singli

Ania to skromna nauczycielka, która wierzy w miłość, Tomek to znany, cyniczny showman. Gdy się poznają, Tomek prosi Anię, by relacjonowała mu swoje randki, a on przekazuje je w satyryczne telewizyjne show. 127 min

KOMEDIA  
KINO POLSKA | 17:25



„Pani Gadżet” jest najdłużej nadawanym programem w historii TVN Style.

MAGAZYN PORADNIKOWY  
TVN STYLE | 21:25

## Pani Gadżet

W tej serii prowadząca pokaże m.in. gadżety, które ułatwiają pracę w kuchni.

Gumowy kurczak, wędkarz i niewielki ptaszek, które pomagają przy gotowaniu zup, sosów i makaronów – Anna Nowak-Ibisz sprawdzi kolejne nowości i osobiście przekona się, czy rzeczywiście ułatwiają gotowanie. W kuchni z pewnością przy-

da się też czajnik z wbudowanym systemem filtrującym wodę. Z kolei do salonu prowadząca zaproponuje ręcznie robione poduszki, a także urządzenie, które pomoże pozbyć się pajaków. Na koniec natomiast odwiedzi przedsiębiorczą właścicielkę firmy, która szyje oryginalne tornistry dla dzieci i torby, które mogą służyć mamom przez lata.

REKLAMA



moje rachunki

KOLPORTER

## Płać za domowe rachunki kartą!

### Już teraz w sieci saloników Kolporter!



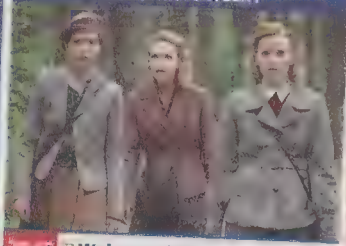
[www.mojeplatnosci.pl](http://www.mojeplatnosci.pl)

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE



**TVP 1**
**DVB**

- 5:05 **Sprawa dla reportera** – mag.  
6:00 **Słownik polsko@polski**  
6:25 **wojsko-polskie.pl** (220) – rep.  
6:55 **Słowo na niedzielę**: Grillowe serce  
7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**  
8:00 **Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska  
8:30 **Zakochaj się w Polsce** (263) – mag.  
9:05 **Czas w las** (5) – mag. przyr., Polska  
9:35 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn  
10:10 **Klasztorne smaki Remigiusza Rączki** – magazyn kulinarny  
10:45 **Zmiennicy** (3) – kom., Polska 1986  
11:55 **Mędzy ziemią a niebem** – mag.  
12:00 **Anioł Pański**  
12:15 **Mędzy ziemią a niebem** – mag.  
12:50 **Misja Zambia**: Wyciągamy pomocną dłoń – cykl rep., Pol. 2022  
13:15 **BBC W JEDYNCE: Serengeti 2** (1/6): Intryga – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2021  
14:15 **Z pamięci** – cykl fel., Pol. 2022  
14:25 **Weterynarze z sercem** (139)  
15:05 **Komedia małżeńska**  
★ ★ – komedia obyczajowa, Polska 1993, reż. Roman Zaluski, wyk. Ewa Kasparyk, Jan Englert,  
17:00 **Teleexpress; Pogoda**  
17:30 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.  
18:30 **Wojenne dziewczyny 5** (55) – serial histor., Polska 2022 (powt.)  
19:25 **Sport**  
19:30 **Wiadomości, pogoda**

**20**
**SERIAL HISTORYCZNY**


20:15 **Wojenne dziewczyny 5** (56) – Polska 2022

Cichociemna Magda ujawnia cel misji. Musi zebrać informacje o tajnej bazie wojskowej pod Warszawą. Dowództwo przydziela jej ludzi, którzy mają pomóc w obserwacji. Okazuje się, że hitlerowcy przewożą do ośrodka sowieckich jeńców.

21:15 **Rolnik szuka żony 9** (2) – telenowela dok., Polska 2022

22:20 **ZAKOCHANA JEDYNKA:**

★ ★ **Nie powiesz nikomu?** – komedia romantyczna, USA 2019, reż. Elise Duran, wyk. Alexandra Daddario, Tyler Hoechlin, Sunita Mani, David Charles

0:00 **Greenland** – dramat  
★ ★ katastroficzny, USA/Wielka Brytania 2020, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Morena Baccarin, Roger Dale Floyd, Scott Glenn (powt.)

2:05 **Mściłcie** – film sensacyjny  
★ ★ USA/Niemcy/Francja/RPA 2004, reż. Philippe Martinez, wyk. Jean-Claude Van Damme, Valerie Tian, Simon Yam, Philip Tan

3:40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny (powt.)

4:20 **Z pamięci** – fel., Pol. 2022 (powt.)

**40 KropkaTV**
**TVP 2**
**DVB**

- 5:55 **Barwy szczęścia** (2666, 2667) – serial obycz., Polska 2022 (powt.)  
7:00 **M jak miłość** (1673) – serial obyczajowy, Polska 2022 (powt.)  
7:55 **Pytanie na śniadanie**  
LIVE – magazyn, Polska 2022  
11:05 **Polska od kuchni** – Miss Wdzięku (9) – widowisko, Polska 2022  
11:35 **The Voice of Poland 13** (11): Bitwa, część 1 i 2 – widowisko, Polska 2022 (powt.)  
14:00 **Familiada** – teleturniej  
14:35 **Koło fortuny** (1330) – teleturniej, Polska 2019-2022  
15:15 **Szansa na sukces. Opole 2023** (1) – widowisko, Polska 2022  
Uczestnicy programu zmierzają się z repertuarem Edyty Górniak. W 1994 roku piosenkarka zajęła drugie miejsce w Eurowizji, wykonując utwór „To nie ja!”  
16:15 **Tak to leciało!** (5) – teleturniej muzyczny, Polska 2022  
17:05 **Lajki!** – magazyn kulturalny  
17:30 **Rodzinka.pl** (277) – serial komediowy, Polska 2019  
18:00 **Panorama**  
18:20 **Va banque** (485): Odcinek specjalny – teleturniej, Polska  
18:55 **Na sygnale** (386, 387) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2022  
20:00 **Postaw na milion** – telet., Polska

**KOMEDIODRAMAT**


21:00 **Idol** – USA 2015, reż. Dan Fogelman, wyk. Al Pacino, Annette Bening, Jennifer Garner, Bobby Cannavale (s. 14)

Największym atutem filmu jest świetna kreacja aktorska Al Pacino. Rola zgorzkniałego, szukającego odkupienia muzyka zapewniła mu nominację do Złotego Globu.

23:00 **KINO BEZ GRANIC:**

★ ★ **W kręgu przemocy** – dramat obyczajowy, Francja/Belgia 2017, reż. Gilles Bourdos, wyk. Alice Isaaz, Vincent Rottiers, Grégory Gadebois, Suzanne Clément (s. 14)  
Trzy przeplatające się i naszpikowane emocjami historie, zorientowane na przedstawienie relacji między dorosłym już dzieckiem i rodzicem. Ciepło przyjęta przez krytyków produkcja miała premierę na festiwalu w Wenecji.

0:55 **Jasminum** – film obyczajowy, Polska 2006, reż. Jan Jakub

★ ★ **Nie ma nas w domu** – dramat obyczajowy, Wielka Brytania/Francja/Belgia 2019, reż. Ken Loach, wyk. Kris Hitchen, Debbie Honeywood, Rhys Stone, Katie Proctor

**POLSAT**
**DVB**

- 4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022  
5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy  
6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny  
6:55 **Louis i obcy** – film animowany, ★ ★ Niemcy/Luksemburg/Dania/Belgia 2018, reż. Christoph Lauenstein, Wolfgang Lauenstein, Sean McCormack, wyk. Callum Maloney, Dermot Magennis, Ian Coppinger, Paul Tylak  
8:50 **Garfield** – film familijny, USA  
★ ★ 2004, reż. Peter Hewitt, wyk. Breckin Meyer, Jennifer Love Hewitt, Evan Arnold, Stephen Tobolowsky  
10:35 **Karate Kid** – film przygodowy, ★ ★ USA/Chiny 2010, reż. Harald Zwart, wyk. Jaden Smith, Jackie Chan, Taraji P. Henson, Wenwen Han  
Mistrz sztuk walk pomaga nękanemu przez kolegów nastolatkowi. Uczy go ciosów i życiowych prawd. Rodzi się między nimi silna więź.  
13:40 **Ninja Warrior Polska** (40) – reality show, Polska 2022  
15:40 **Twoja Twarz Brzmi Znamo** (170) – pr. rozrywkowy, Polska 2022  
17:40 **Ślubne pogotowie Izabeli Janachowskiej** (5) – reality show, Polska 2022  
18:50 **Wydarzenia**  
19:20 **Sport, pogoda**  
19:30 **Państwo w państwie** – pr. publicystyczny, Polska 2022

**PROGRAM ROZRYWKOWY**


20:00 **Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni** (111) – Polska 2022

Prowadzący „Faktów autentycznych”, Ewa Blachnio i Robert Korólczyk, ponownie omówią wydarzenia, którymi żyją Polacy. Za sprawą satyryków z odrobiną dystansu przyjrzymy się sytuacji w kraju. Nie zabraknie też skeczów z autorskiego cyklu Roberta Górskiego „Na stacji paliwowej”.

22:10 **Love Island. Wyspa miłości** (209) – reality show, Polska 2022

23:15 **Zamachowiec** – film sensacyjny, ★ ★ Wielka Brytania/USA/Bulgaria 2007, reż. Josef Rusnak, wyk. Wesley Snipes, Ralph Brown, Nikołaj Sotiirow, Richard Harrington  
James Dial udaje się do Londynu, aby zlikwidować bossa organizacji terrorystycznej. Rutynowa misja przeradza się w koszmar. Były agent zostaje oskarżony o zabójstwo głównego detektywa brytyjskiej policji. Musi oczyścić się z zarzutów.

1:40 **Alita: Battle Angel** – film s.f., ★ ★ USA 2019, reż. Robert Rodriguez, wyk. Rosa Salazar, Christoph Waltz, Jennifer Connelly, Mahershala Ali

4:15 **Kabaretowa Ekstraklasa** – program rozrywkowy, Polska

**TVN**
**DVB**

- 5:20 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
5:40 **Ukryta prawda** (927) – serial parodokumentalny, Polska 2018  
6:30 **Kuchenne rewolucje** (10): Jacek Laskowicz, Boczek i spółka – program rozrywkowy, Polska 2019  
7:25 **Nowa Maja w ogrodzie 6** – magazyn ogrodniczy, Polska 2022  
7:55 **Akademia ogrodnika** (30) – magazyn ogrodniczy, Polska 2022  
8:00 **Dzień Dobry TVN**  
LIVE – magazyn  
11:30 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2022  
12:15 **Mam talent!** (5) – program rozrywkowy, Polska 2022  
14:05 **Harry Potter i Czara Ognia** ★ ★ – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2005, reż. Mike Newell, wyk. Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson, Robbie Coltrane  
Rozpoczyna się czwarty rok nauki w Hogwarcie. Adept magii Harry, chociaż nie osiągnął wymaganego wieku, musi uczestniczyć w prestiżowym turnieju.  
17:25 **Lego Masters 3** (1) – program rozrywkowy, Polska 2022  
19:00 **Fakty**  
19:25 **Sport**  
19:30 **Kronika Speedway Grand Prix** (10) – Polska 2022  
19:35 **Pogoda**  
19:45 **Uwaga!** – magazyn reporterów

**PROGRAM ROZRYWKOWY**


20:00 **MasterChef** (5) – Polska 2022

Uczestnicy z zasłoniętymi oczami próbują dań, które potem muszą odtworzyć. Wykorzystają zmysł węchu, dotyku i smaku. Zadanie eliminacyjne ma dwa etapy: porcjowanie indyka oraz przygotowanie potrawy.

21:35 **Tajemnica zawodowa 2** (5) – serial obyczajowy, Polska 2022

22:45 **Kod Merkury** – film sensacyjny, ★ ★ USA 1998, reż. Harold Becker, wyk. Bruce Willis, Alec Baldwin, Miko Hughes, Chi McBride  
Autystyczny dziesięciolatek Simon łamie szyfr wojskowy służący do przekazywania rozkazów agentom na całym świecie. Sekwencja jest największym osiągnięciem pułkownika Nicholas Kudrowa.

0:55 **Kuchenne rewolucje** (5): Zakręt – Sakartvelo – program rozrywkowy, Polska 2022

1:55 **Zabójcza broń 3** (3) – serial sensacyjny, USA 2018

3:00 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy

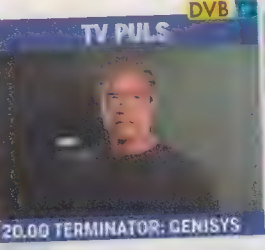
4:25 **Uwaga!** – magazyn reporterów

4:45 **Zamieszkać na plaży** (2) – program rozrywkowy, USA 2016

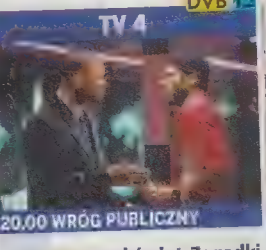




- 5:05** **Szkoła** (435) – paradok.  
**6:05** **Wiza na miłość 5** (21)  
– reality show  
**7:00** **Wyluzuj, Scooby-Doo!**  
– serial anim., USA 2015  
**7:30** **Krudowie** – film  
★ ★ animowany, USA 2013, reż. Kirk De Micco, Chris Sanders  
**9:40** **Ukryta prawda**  
(813-816) – paradok., Pol.  
**13:50** **Zagadki losu 2** (14)  
– serial paradokumentalny, Polska 2022  
**14:50** **Opowieści małżeńskie 2** (10) – serial paradokum., Polska 2022  
**15:55** **Czego pragną dziewczyny** – komedia, USA 2003, reż. Dennie Gordon, wyk. Colin Firth, Kelly Preston, Amanda Bynes, Oliver James  
**18:10** **Shrek** – film animowany, ★ ★ ★ USA 2001  
**20:00** **SUPERSEANS: Harry Potter i Zakon Feniksa** – film przygodowy, Wielka Brytania/USA 2007, reż. David Yates, wyk. Daniel Radcliffe, Rupert Grint  
**23:00** **Krytyczna decyzja** ★ ★ – film sensacyjny, USA 1996, reż. Stuart Baird, wyk. Kurt Russell  
**1:40** **Krwawa układanka 2** (2) – serial dok., USA 2015



- 20:00** **TERMINATOR: GENISYS**  
**5:35** **Prawdziwe motywy 2** (51-54) – paradok., Polska  
**9:35** **Księga dżungli.**  
★ ★ **Opowieść Mowgliego** – film familijny, USA 1998, wyk. Brandon Baker  
**11:05** **Szajbus i pingwiny** – film familijny, Australia 2015, wyk. Shane Jacobson  
**13:05** **Wyspa Nim** – film ★ ★ familijny, USA 2008, reż. Jennifer Flackett, Mark Levin, wyk. Abigail Breslin  
**15:20** **Power Rangers** ★ ★ – film przygodowy, USA/Hongkong/Japonia/Meksyk/Kanada/Nowa Zelandia 2017, reż. Dean Israelite, wyk. Dacre Montgomery  
**17:45** **Ant-Man i Osa** – film ★ ★ sensacyjny, USA 2018, reż. Peyton Reed, wyk. Paul Rudd, Evangeline Lilly  
**20:00** **Terminator: Genisys** ★ ★ – film sensacyjny, USA/Kanada 2015, reż. Alan Taylor, wyk. Arnold Schwarzenegger (s. 14)  
**22:50** **Kosmiczny grzech** ★ – film s.f., USA 2021, reż. Edward Drake, wyk. Frank Grillo, Bruce Willis  
**0:45** **Operacja: Zemsta** ★ ★ – film sensacyjny, Wielka Brytania 2018  
**2:25** **ZOBACZ TO!**



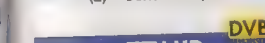
- 20:00** **WROĆ PUBLICZNY**  
**6:00** **Wszelchwiat: Zagadki starożytności** (1, 2) – serial dokum., USA 2014  
**8:00** **Galileo** (958, 959)  
**10:00** **Nasza niania jest agentem** – komedia, USA 2010, wyk. Jackie Chan  
★ ★ **12:00** **Od sklepowej do królowej** – komedia, USA 2008  
★ **14:00** **Stalingrad** – dramat ★ ★ woj., Niemcy/Szwecja 1993, wyk. Dominique Horwitz  
**16:55** **Jaś Fasola radzi** (9) – serial komediowy, Wielka Brytania 2018  
**17:00** **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (14-16)  
**20:00** **Wroć publiczny** ★ ★ ★ – dramat sensacyjny, USA 1998, wyk. Gene Hackman, Will Smith (s. 14)  
**22:45** **Skok życia** – film ★ ★ sensacyjny, Kanada/Luksemburg 2014, wyk. Hayden Christensen  
**0:45** **COVID – zagrożenie dla świata** – film dok., Japonia/Korea Południowa/Singapur 2020  
**1:50** **Jaś Fasola radzi** (9) – serial komediowy, Wielka Brytania 2018  
**1:55** **Anatomia głupoty według Richarda Hammonda** (2) – dok.



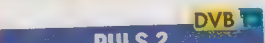
- 17:55** **ZAGŁADA ZIEMI**  
**6:00** **Wielka historia wszystkiego** – dok., USA  
**7:55** **Najmieszniejsze filmiki świata 2** (4) – program rozrywkowy  
**8:30** **Pomysł na dom 2** (5) – program rozrywkowy, Polska 2021  
**8:55** **Pokochoj lub sprzedaj Vancouver 3** (10-13) – serial dok., Kanada 2015  
**12:45** **Nowy aranz 4** (5) – program rozrywkowy, Polska 2022  
**13:00** **Wyremontuj i pokochoj 2** (6) – pr. rozrywkowy, Kanada  
**14:00** **Mam talent Ameryka 17** (22) – pr. rozrywkowy, USA 2022  
**16:00** **W Polskę na weekend** (7, 6) – program krajoznawczy, Polska 2022  
**16:55** **Policjanci z sąsiedztwa 2** (2) – serial dok., Polska 2022  
**17:55** **Zagłada Ziemi** – film dokumentalny, USA 2013  
**19:50** **Mam talent Ameryka 17** (1) – pr. rozrywkowy, USA 2022  
**21:45** **1, 2, 3... Kabaret! 2** (5-7) – pr. rozrywkowy  
**1:00** **Mistrzowie Kabaretu** (7)  
**1:55** **1, 2, 3... Kabaret! 2** (6)



- 20:00** **TWARDA SZTUKA**  
**6:00** **Kroniki młodego Indiany Jonesa** (12) – serial przygod., USA 1993  
**7:00** **Doktor Martin 8** (4) – obycz., W. Bryt. 2017  
**8:00** **Komisarz Rex** (14-ost., 1) – serial krym., Niemcy/Austria 1994  
**10:00** **Hudson i Rex 2** (13, 14) – serial krym., Kanada 2019  
**12:00** **Przygody Merlina 3** (36, 37) – serial fantasy  
**14:05** **Rozmowy kontrolowane** – komedia, Polska 1991  
**16:20** **Różowa Pantera** ★ ★ – komedia sensacyjna, USA 2006, wyk. Steve Martin  
**18:00** **Poirot: Pięć małych świnek** – kryminał, Wielka Brytania 2003, wyk. David Suchet, Aimee Mullins  
**20:00** **Twarda sztuka** ★ ★ – komediodramat, USA 2007, reż. Garry Marshall, wyk. Jane Fonda  
**22:25** **Resident Evil 2: Apokalipsa** – horror s.f., Niemcy/Francja/Wielka Brytania/Kanada 2004  
**0:20** **Czas surferów** ★ ★ – komedia sens., Polska 2005, wyk. Bogusław Linda  
**1:55** **Pan Tadeusz** ★ ★ ★ – film kostiumowy, Polska/Francja 1999



- 7:10** **10 wizyt Michela Morana** (5) – pr. rozrywk.  
**7:25** **To tylko kilka dni 2** (4) – dokum., Polska 2022  
**8:30** **Życie na kredycie** (5, 6)  
**9:45** **Express, pogoda**  
**10:05** **Życie na kredycie** (7, 8)  
**11:10** **Gorączka złota 10** (10)  
**12:20** **Usterka 15** (7, 8)  
**13:30** **Ciężarówka przez Stany** (4) – pr. rozrywk.  
**14:35** **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (4)  
**15:45** **Express, pogoda**  
**16:00** **Damy i wiesniaczki. PL 6** (7) – fab.-dok., Polska  
**17:05** **Życie na kredycie** (5)  
**17:45** **Express, pogoda**  
**18:00** **Życie na kredycie** (6-8)  
**19:45** **Express, pogoda**  
**20:00** **Damy i wiesniaczki. PL 6** (8) – fab.-dok., Polska  
**21:00** **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (4)  
**22:05** **To tylko kilka dni 2** (5) – dokum., Polska 2022  
**23:05** **Żony Miami** (4)  
**0:10** **Królowe życia** (10) (54)



- 6:00** **Ale numer! 3** (12, 13)  
**7:10** **Wojciech Cejrowski. Boso** – Karabi (3-5)  
**9:35** **Gnomeo i Julia** – film ★ ★ animowany, Wielka Brytania/USA 2011  
**11:20** **Manu. Bądź sobą!** – film animowany, Niemcy 2019  
**13:10** **Asterix i Obelix.** ★ ★ **Tajemnica magicznego wywaru** – film anim., Francja/Belgia 2018  
**14:40** **NAJPIĘKNIJSZE** ★ ★ **BAŚNIE: Królowa dwunastu miesięcy** – baśń film., Niemcy 2019  
**15:55** **Stoliczku, nakryj się** ★ ★ – baśń film., Niemcy 2008  
**17:05** **Wieloskórka** – baśń ★ ★ filmowa, Niemcy 2012  
**18:20** **Smerfy** – anim.  
**19:00** **Psi Patrol 6** – anim.  
**20:00** **Lombard. Życie pod zastaw 11** (555-559) – serial obycz., Pol. 2022  
**1:00** **Lombard. Życie pod zastaw** (27-29) – serial obyczajowy, Polska 2017



- 6:00** **Detektywi w akcji** (181) – fab.-dok., Pol. 2017  
**7:00** **Zoo po godzinach** (43) – dok., W. Bryt. 2019  
**8:05** **Columbo** (2) – serial kryminalny, USA 1991  
**10:05** **Czego pragną faceci** ★ ★ – komedia fantasy, Czechy 2018, reż. Rudolf Havlik  
**12:05** **Ninja Warrior Polska 2** (12)  
**14:00** **Policjantki i Policjanci** (406-410) – serial obycz., Polska 2018  
**19:00** **Agenci. Biuro detektywistyczne** (9, 10) – serial kryminalny, Polska 2022  
**21:00** **Agenci NCIS: Los Angeles 12** (9, 10) – serial krym., USA 2020  
**23:00** **Lokator** – thriller, USA ★ ★ 2009, reż. David Ondaatje, wyk. Alfred Molina  
**1:00** **Włacy mój** – serial animowany dla dorosłych  
**2:35** **Top 10** – lista przebojów



- 6:00** **W roli głównej** (5)  
**6:25** **Raport tygodnia**  
**6:55** **Wstajemy razem** (8)  
**7:50** **Timmy i przyjaciele**  
**8:10** **Supermoce małych stworzeń** (16-18)  
**9:40** **Dr House 7** (15, 16)  
**11:35** **Łowcy staroci 9** (4)  
**12:45** **Ciężarówka przez Stany** (7, 8)  
**14:10** **Ciężarówka przez Stany 2** (1/10)  
**14:55** **Zarobić na kamperach 2** (8, 9)  
**16:45** **Niezwykłe Stany Prokopa 2** (1, 2)  
**17:45** **Dr House 7** (17-19)  
**20:45** **Eksperyment** – dramat ★ ★ sensacyjny, Francja 2008  
**22:30** **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** (1, 2)  
**0:30** **Spartakus: Krew i piach** (6)  
**1:35** **Makłowicz w drodze 2** (1/10)  
**2:05** **Szpital** (745)  
**3:05** **Polacy z wyboru** (3)



- 10:25** **Robin z Sherwood** (5) – przyg., W. Bryt. 1984  
**11:30** **Informacje kulturalne**  
**12:00** **Trzeci punkt widzenia**  
**12:40** **Cudowny chłopak** ★ ★ ★ – dramat obycz., Hongkong/USA/Kanada 2017  
**14:40** **Wędrowiec polski**  
**15:20** **Barbara Hannigan. Late Night Concert**  
**16:50** **Zaginione** – odnalezione  
**17:15** **Niedziela z...** – pr. kult.  
**18:05** **Czy te oczy mogą kłamać** – piosenki Agnieszki Osieckiej śpiewa zespół Raz Dwa Trzy  
**19:05** **Rozmowy o zmierzchu i świecie**  
**19:30** **Informacje kulturalne**  
**20:00** **Tess** – dramat obycz., ★ ★ ★ Wielka Brytania/Fr. 1979  
**22:55** **Piotr Sałajczyk** – Weinberg/Szymanowski  
**0:00** **Trzeci punkt widzenia**



TVP ROZRYWKKA



20.15 KABARET HRABI

- 6:05 Zakochaj się w Polsce  
6:35 Okrasa famie przepisy  
7:05 To je Borowicz.  
Podróże ze smakiem  
7:35 Smaki świata – po iberyjsku – magazyn  
8:15 Giganci historii – telet.  
9:05 Koło fortuny – telet.  
9:45 Postaw na milion – teleturniej, Polska  
10:45 Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2022 (4) – widowisko, Polska  
11:55 Gwiazdociąg  
TVP Rozrywka  
12:35 Andre Rieu: Witaj w moim świecie – dok.  
13:20 Muzeum Polskiej Piosenki (109) – pr. rozr.  
13:35 Prywatne życie zwierząt 8 (4) – serial przyrodniczy, Polska 2022  
14:10 Przyrodnik na tropie (25) – dokum., Polska 2021  
14:45 Tak to leciało! – telet.  
15:45 Jeden z dziesięciu – teleturniej  
16:55 Wielki test o energii jądrowej – widowisko  
18:30 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2007  
19:10 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (25) – program rozrywkowy, Polska 2022  
20:15 Kabaret Hrabi. Savoir-vivre (1, 2) – pr. rozrywkowy, Polska 2012  
22:25 Postaw na milion – telet.  
0:25 Zmienicy (14, 15) – serial kom., Pol. 1986

TVP SERIALE

- 5:55 Na sygnale (385) 6:35 Daleko od szosy (4) 8:00 Czerdziestolatek (15, 16) 10:20 Alternatywy 4 (6, 7) 12:30 Wyjście awaryjne – komedia, Polska 1982  
14:15 Ranczo 3 (30-32) 17:25 Daleko od szosy (5) 18:50 Alternatywy 4 (8) 19:50 Ranczo 3 (33) – serial obyczajowy, Polska 2008  
20:55 Ojciec Mateusz 15 (188, 189) 22:45 Ranczo 3 (34, 35) 0:40 Alternatywy 4 (8) 1:50 Korona królów (51, 52) 2:50 Strażacy 2 (12) – serial obycz. 3:40 Echo serca (2)

TVP POLONIA

- 13:00 Transmisja mszy świętej 14:15 Tygrysy Europy 2 (2) 15:15 Niedziela z... 16:00 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat 16:30 Polacy to wiedzą! 16:55 Zoom Polonii 17:00 Teleexpress 17:20 M jak miłość (1665) 18:10 Powroty 18:35 Co dalej? 19:10 Informacje kulturalne 19:25 Zoom Polonii 19:30 Wiadomości 20:05 Sport, pogoda 20:20 Ojciec Mateusz 27 (347) 21:15 Kurier – film hist., Pol. 2019 23:25 Słownik polsko@polski 0:00 Midnight News 0:35 M jak miłość (1665)

SUPER POLSAT



20.05 KOŃ WODNY: LEGENDA...

- 6:00 SuperLudzie (8) – serial dokumentalny, Polska 2019  
7:00 Psi Patrol 2 – serial anim.  
10:00 Moja dziewczyna 2 – komedia, USA 1994, reż. Howard Zieff, wyk. Anna Chlumsky, Dan Aykroyd  
12:00 Karate kid – film przyg., USA 1984, reż. John G. Avildsen, wyk. Noriyuki „Pat” Morita  
14:45 Ania z Zielonego Wzgórza: Dalsze losy (1/2) – film obycz., Kanada 2000, reż. Stefan Scaini, wyk. Megan Follows, Jonathan Crombie  
16:40 Men in Black: International – komedia s.f., Chiny/USA 2019, reż. F. Gary Gray, wyk. Chris Hemsworth  
19:00 Świat według Kiepskich (544, 545)  
20:05 Koń wodny: Legenda – film fantasy, USA/W. Bryt. 2007, reż. Jay Russell, wyk. Alex Etel, Emily Watson  
22:30 Szkoła uwodzenia 2 – komediodramat, USA 2000, reż. Roger Kumble, wyk. Robin Dunne  
0:10 Kabaretowa Ekstraklasa – pr. rozr.  
0:30 Backdoor. Wyjście awaryjne (8-10) – serial komediowy, Polska 2021  
2:00 Polacy za granicą (9, 10) – dokum., Polska

POLSAT 2

- 7:00 Drwale i inne opowieści Bieszcza (63) 7:30 Z klimatem i z pasją (60) 8:00 Nasz nowy dom (182) 9:00 Trudne sprawy (984-988) – parady, Polska 2020  
14:00 Przyjaciółki (233) 15:00 Nasz nowy dom (267) 16:00 Przeboje Lata – 30-lecie Polsatu i Radia ZET  
20:05 Wydarzenia 20:45 Agenci – film sens., USA 2013 23:00 Doda. 12 kroków do miłości (3) 0:00 Świat według Kiepskich (578, 579) 1:00 Jesteśmy dla dzieci 1:40 Interwencja

POLSAT FILM

- 7:30 7 krasnoludków: Historia prawdziwa – komedia, Niemcy 2004  
9:30 Madagaskar 2 – film anim., USA 2008 11:25 Doktor Dolittle – komedia, USA 1998  
13:15 Maska Zorro – film przygodowy, USA/Meksyk 1998 16:10 Piękna i Bestia – film familijny, USA/W. Bryt. 2017 18:55 Hancock – film sensacyjny, USA 2008  
21:00 Wpół do śmierci – film sensacyjny, Niem./USA 2002 23:00 Kursk – dramat historyczny, Belgia/Luksemburg/Fr. 2018 1:30 Ślad (2, 3) 3:30 Gliniarze (347, 348)

AXN



20.00 A.X.L.

- 6:00 Ultraviolet (7, 8) – serial krym., Polska 2017  
8:00 Alex Rider (4-7) – serial sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2020  
11:30 Emotki. Film – film animowany, USA 2017, reż. Tony Leondis  
13:20 Turysta – film sensacyjny, USA/Francja 2010, reż. Florian Henckel von Donnersmarck, wyk. Johnny Depp, Angelina Jolie, Paul Bettany  
15:25 Agenci – film sensacyjny, USA 2013, reż. Baltasar Kormákur, wyk. Denzel Washington, Mark Wahlberg, Paula Patton  
17:35 Hellboy – horror s.f., USA 2004, reż. Guillermo del Toro, wyk. Ron Perlman, John Hurt, Selma Blair  
20:00 PREMIERA: A.X.L. – film przygodowy, USA 2018, reż. Oliver Daly, wyk. Alex Neustaedter, Becky G., Alex MacNicol, Thomas Jane  
22:15 Przekręt – komedia sensacyjna, Wielka Brytania/USA 2000, reż. Guy Ritchie, wyk. Benicio Del Toro, Dennis Farina  
0:25 Punisher: Mściciel – film sensacyjny, Niemcy/USA 2004, reż. Jonathan Hensleigh, wyk. Thomas Jane, John Travolta  
2:55 Alex Rider (6, 7) – serial sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2020

FOX

- 10:10 Rezydenci 5 (3) 11:05 Agentka McCall 2 (2) 12:00 Mission: Impossible – Rogue Nation – film sensacyjny, USA 2015  
14:40 Mission: Impossible – Ghost Protocol – film sensacyjny, USA/Czechy/ZEA 2011 17:20 Mission: Impossible – film sensacyjny, USA 1996 19:40 Mission: Impossible 3 – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006  
22:15 Zapowiedź – thriller, USA/W. Bryt./Australia 2009 0:40 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (20)

FOX COMEDY

- 5:30 Jak poznałem waszą matkę 4 (8-12) – serial komediowy 8:00 Resident Alien 2 (7, 8) – serial obyczajowy 10:00 Diabli nadali 5 (9-18, 9-18) – serial komediowy, USA 2002-2003  
20:01 Pana Magorium cudowne emporium – komedia fantasy, USA 2007, reż. Zach Helm, wyk. Dustin Hoffman 21:45 Człafa z Beverly Hills – film familijny, USA 2008 23:25 Skrzydła 6 (22-26) – serial komediowy 1:56 Jak poznałem waszą matkę 4 (13-18) – serial komediowy

COMEDY CENTRAL



19.55 TEORIA WIELKIEGO...

- 6:00 Po sąsiedzku (4-8) – serial kom., USA 2018  
8:10 Bob kocha Abisholę 3 (17, 18) – serial komediowy, USA 2021-2022  
9:00 Przyjaciele 9 (19-22, 25) – kom., USA 2002-2003  
12:00 Przyjaciele 10 (1-6) – kom., USA 2003-2004  
15:00 Teoria wielkiego podrywku 5 (7-15) – serial komediowy, USA 2011-2012  
19:00 Bob kocha Abisholę 3 (19, 20) – serial komediowy, USA 2021-2022  
19:55 Teoria wielkiego podrywku 5 (16-20) – serial komediowy, USA 2011-2012  
22:00 Comedy Club 2 (2-5) – pr. rozrywkowy, Polska  
0:00 Miasteczko South Park 17 – serial animowany dla dorosłych, USA 2013  
0:30 Włafcy móch 7 – serial animowany dla dorosłych, Pol. 2009  
1:30 Blok Ekipa 3 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2018  
2:00 Drunk History – Pół litra historii (2) – program rozrywkowy, Polska 2018  
2:30 Graczykowie (9-11) – serial kom., Polska 1999  
4:00 Blok Ekipa 2 – serial anim. dla dorosłych, Polska  
5:00 Daleko od noszy (6, 7) – serial kom., Polska 2003

POLSAT CC EXTRA

- 6:00 Allo, allo! 5 (24-26) – serial kom. 7:45 Allo, allo! 6 (1, 2) – serial komediowy 8:50 Dwóch i pół 10 (10-14) 11:05 Kabaret na żywo (2, 1) – program rozrywkowy  
14:55 Jaś Fasola (9) – serial komediowy 15:30 Świat według Kiepskich (12, 13, 1-5) 18:55 Jaś Fasola (10, 11) – serial komediowy, Wielka Brytania 1994  
20:05 Dwóch i pół 10 (15-21) – serial kom. 23:30 Jaś Fasola (10) – serial kom. 0:00 Comedy Club 4 (10-12) 1:30 Comedy Club 5 (1)

NOWA TV

- 6:15 TV okazje 6:55 Interwencja – taka jest Polska (35) 7:45 Disco Landia – nutki do pobudki (3, 4) 8:45 Psi Patrol 3 11:25 Smaki Agaty (1, 2) 11:40 Fabryka jedzenia (3, 4) 12:35 Mały dom, wielkie możliwości (6) – reality show  
13:30 Bogaty dom – biedny dom (4, 5) 15:30 Polacy za granicą (9, 10) 17:25 Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (8, 9) – program rozrywkowy  
21:00 Życie za życie – dramat krym., USA/Niem. 2003 23:50 Apartament – thriller, USA 2004

KINO POLSKA



20.00 CHŁOPAKI NIE PŁACZĄ

- 6:00 Jak to się robi – komedia, Polska 1973, wyk. Jan Himilbsch, Zdzisław Maklakiewicz  
7:40 Wiosna, panie sierżancie – komedia obyczajowa, Polska 1974, wyk. Józef Nowak, Małgorzata Pritulak  
9:45 Czterej pancerni i pies (5, 6) – serial wojenny, Polska 1966  
12:05 Pan Wołodyjowski – film histor., Polska 1968, wyk. Tadeusz Konwicki, Magdalena Zawadzka  
15:30 Dzieciot – komedia, Polska 1970, reż. Jerzy Gruza, wyk. Wiesław Gołas, Alina Janowska  
17:25 Planeta singli – komedia, Polska 2016, wyk. Maciej Stuhr, Agnieszka Wiedłocha  
20:00 Chłopaki nie płaczą – komedia kryminalna, Polska 2000, wyk. Maciej Stuhr, Cezary Pazura  
22:00 Milioner – film obycz., Polska 1977, wyk. Janusz Gajos, Ewa Ziętek  
0:00 Panie Dulskie – komedia obyczajowa, Polska 2015, reż. Filip Bajon, wyk. Maja Ostaszewska  
1:55 Żelazny most – dramat obyczajowy, Polska 2019, wyk. Julia Kijowska  
3:40 Wszystkie nieprzespane noce – film dok., Polska 2016

KINO TV

- 6:35 Świat według Bundych 4 (14, 15) 7:50 Bibliotekarze 2 (1) 8:45 Książę i ja: Królewskie wesela – komedia romant., USA 2006 10:45 Lato w Prowansji – dramat obycz., Fr. 2014 12:50 Czterej pancerni i pies (1, 2) 15:10 xXx – film sensacyjny, USA 2002 17:50 Pogromcy duchów – komedia s.f., USA 1984  
20:00 Chłopaki nie płaczą – komedia kryminalna, Polska 2000 22:10 Kumpel na zawsze – film sens., USA 1998 23:55 Bez litości

ZOOM TV

- 9:05 Poranny rogal (68, 69) 10:05 Rodzina królewska: romanse i zdrady – film dok. 11:05 Wielki skok Gangu Olsena – komedia, Dania 1972  
13:10 Świat według Bundych (1-4) 15:35 I love kabaret (6) 16:40 I love kabaret EXTRA (23) 17:00 Smaki Dubaju (2) 17:35 Gadzet show (5) 18:05 Złoty interes (5) 19:10 Hity polskiego kabaretu 5 (17, 20) 21:10 Richard mówi do widzenia – komediodramat, USA 2018 23:00 Magia nagości (5)



## CBS EUROPA



**7:30** **Billy Madison**  
— komedia, USA 1995  
**9:15** **Był sobie chłopiec**  
— komediodramat,  
Niemcy/USA/Francja/  
Wielka Brytania 2002  
**11:15** **Córka mojego  
szefa** — kom., USA '03  
**12:50** **Zmowa**  
— pierwszy żon  
— komedia, USA 1996  
**14:50** **Kate i Leopold**  
— komedia roman-  
tyczna, USA 2001  
**17:05** **Nowi miastowi**  
— komedia, USA 1999  
**18:55** **Grease** — musical,  
USA 1978  
**21:00** **Jak urodzić i nie  
zwarować** — komediodramat, USA 2012  
**23:05** **Złodziej**  
— tożsamości — komedia krym., USA 2013

## CBS REALITY

**13:00** 48 godzin 33 (3, 4)  
**15:00** Straż przybrzeżna: Najtrudniejsza misja (10)  
**16:00** Nowozelandzki patrol wodny (5-7) **17:30** Na straży australijskich granic (16-18) **19:00** Patrol drogowy 10 (5) — serial dok.  
**20:00** Rutynowa kontrola trzeźwości 14 (3, 4) **21:00** Zrozumieć seryjnego mordercę (9, 10) **23:00** Na tropie randkowego mordercy — film dok.

## EPIC DRAMA

**8:15** Panna Marple: Dlaczego nie Evans? — kryminał, W. Bryt. 2009 **10:15** Detektyw Murdoch 15 **12:10** Agenci NCIS 11 — sens.  
**18:30** Sven Hjerson (6) **19:25** Panna Marple: Błękitne geranium — kryminał, USA/Wielka Brytania 2010  
**21:30** Singapurskie kleszcze (1) **22:30** Panna Marple: Zwierciadło pęk w odlamków stós — krym., W. Bryt. 2011 **0:25** Okręt 3 (1, 2)

## FILMBOX PREMIUM HD

**11:10** Wykreśasy — komedia romant., Rosja 2010 **12:50** Coco Chanel — dramat biograficzny, Francja 2009  
**14:40** Piraci ze słonego jeziora — kom. przyg., USA 2006  
**16:05** Letnie wino — dram. obycz., USA 2013 **17:35** Rocky 5 — dramat obycz., USA 1990 **19:20** Ugotowani — obycz., USA 2015  
**21:00** Thelma i Louise — dramat sensacyjny, USA 1991  
**23:05** Szkoła melanżu — komedia, USA 2019

## HBO



**20:10** **CZARNA OWCA**  
**9:50** **Kung Fu Panda**  
— anim., USA 2008  
**11:20** **I oto jesteś**  
— komedia roman-  
tyczna, USA 2020  
**12:55** **Jumanji: Przygoda w dżungli**  
— przyg., USA/Australia/Indie/Kanada/  
Wielka Brytania 2017  
**14:55** **France** — komediodramat, Fr/Niemcy/Włochy/Belgia 2021  
**17:10** **Ostatni komers**  
— dramat obyczajowy, Polska 2020  
**18:35** **Mistrz** — dramat biograficzny, Pol. 2020  
**20:10** **Czarna owca**  
— komediodramat, Polska 2021  
**22:00** **Ród smoka (6)**  
**23:00** **Małe rzeczy**  
— thriller, USA 2021

## HBO 2

**14:35** Piotruś Królik 2: Na gigant — film przygodowy, Australia/Indie/USA 2021  
**16:10** Uwierz — dramat obyczajowy, Wielka Brytania 2013 **17:45** Nocka u Holly — komedia, USA 2020 **19:15** Monster Hunter — sens., Chiny/Japonia/Kan./Niemcy/RPA/USA 2020  
**21:00** Urodzony mistrz — dramat sensacyjny, USA 2021  
**22:55** Mission: Impossible — film sens., USA 1996

## HBO 3

**11:30** Kung Fu 2 (3) **12:15** Młody Sheldon 5 (21, 22)  
**12:55** Lodowy szlak — film sens., USA/Kanada 2021  
**14:45** Mroczne materie (5, 6)  
**16:40** Rodzice 3 (4) **17:10** Morderstwo w Orient Expressie — dramat krym., Malta/USA 2017 **19:05** Opowieść podręcznej 5 (2)  
**20:00** Ród smoka (6) **21:00** Euforia 2 (7) **22:00** Co robimy w ukryciu 4 (9, 10)  
**23:00** Mayans M.C. 4 (6)

## CINEMAX

**11:45** Charlotte — komedia, Argentyna/Paragwaj 2021  
**13:10** Marshall — dramat biograficzny, USA/Chiny/Hongkong 2017 **15:20** 14 dni, 12 nocy — dramat obycz., Kanada 2019 **16:50** Dwa statki — melodramat, Norwegia/Czechy 2018 **18:10** Dół — film obyczajowy  
**20:00** Studio 666 — horror komediowy, USA 2021 **21:50** Whiplash — film muz., USA 2014 **23:40** Uciekaj i strzelaj — thriller, USA 2022

## CANAL+ PREMIUM



**17:00** **PIŁKA NOŻNA**  
**11:20** **Pan i władca:**  
— Na krańcu świata  
— dramat przygodowy, USA 2003  
**13:35** **55 kroków**  
— dramat biograficzny, Niemcy/Belgia 2017  
**15:30** **Nocna randka**  
— komedia kryminalna, USA 2010  
**17:00** **Piłka nożna**  
— PKO BP Ekstraklasa — Widzew Łódź — Raków Częstochowa  
**19:30** **Liga + Extra**  
**21:00** **Turbokozak**  
**21:30** **Minuta ciszy (4)**  
**22:25** **Zielony rycerz**  
— Green Knight — film fantasy, W. Bryt./Irlandia/Kanada/USA 2021  
**0:30** **Egzorcysty**  
— Egzorcysty dnia siódmego — horror, USA 2021

## CANAL+ FILM

**16:05** Drugi Hotel Marigold — komediodramat, W. Bryt./USA 2015 **18:05** Z miłości do mody — komediodramat, Fr. 2021 **19:45** Łap-capu  
**20:00** Nikt — film sens., USA/Japonia 2021 **21:30** Pittbull (1/5) **22:15** Aida — film wojenny, Austria/Bośnia i Hercegowina/Fr./Hol./Niemcy/Norwegia/Pol./Rumunia/Turcja 2020 **0:00** Wszystko o seksie — komediodramat, USA 2020

## ALE KINO+

**11:55** Małe szczęścia — komediodramat, Fr./Belgia 2020  
**13:50** Dumni i wściekły — komediodramat, Wielka Brytania/Francja 2014 **16:00** Officer i szpieg — film sensacyjny, Włochy/Francja 2019 **18:20** Frankie — film obyczajowy, Francja/Portugalia 2019  
**20:10** Anna Boleyn (1) — histor.  
**21:10** Granice: Margot i Alma — dramat obycz., Fr. 2021 **23:15** Basen — film obycz., Fr./W. Bryt. 2003

## TVN FABUŁA

**11:20** Ostatni smok — film przygodowy, USA 1996  
**13:35** Dennis rozrabia — komedia, USA 1993 **15:40** Scooby-Doo 2: Potwory na gigant — kom., USA 2004  
**17:45** Miss agent 2: Uzbrojona i uroczna — komedia sensacyjna, USA 2005  
**20:00** Uprawdżona 2 — film sens., Fr. 2012 **22:05** Podzielony — thriller, Japonia/USA 2016 **0:35** Kobiety pragną bardziej — komedia romant., USA/Niem./Hol. '09

## PARAMOUNT NETWORK



**20:00** **WŁOSKA ROBOTA**  
**9:45** **Mali agenci 3: Trójwymiarowy odjazd**  
— przyg., USA 2003  
**11:30** **Wolny dzień**  
— Ferrisa Buellera — komedia, USA 1986  
**13:40** **Czy leci z nami pilot?** — komedia, USA 1980  
**15:40** **Spokojnie, to tylko awaria**  
— komedia, USA 1982  
**17:30** **Mission: Impossible** — film sensacyjny, USA 1996  
**20:00** **Włoska robota**  
— film sensacyjny, USA/Francja/Wielka Brytania 2003  
**22:30** **Sin City** — Miasto grzechu — thriller, USA 2005  
**1:10** **Krzyk** — horror, USA 1996

## WARNER TV

**12:10** W krzywym zwierciadle: Witaj, Święty Mikołaju! — komedia, USA 1989  
**14:10** Wspomnienia niewidzialnego człowieka — kom. s.f., USA/Francja '92 **16:05** Wampiry i świry — kom., USA '10 **17:40** Ocean's 13 — kom. sens., USA 2007  
**20:00** K-9 — kom. krym., USA 1989 **22:00** Nieuchwytny cel — film sens., USA 1993  
**23:55** Rewolwerowiec — western, USA 1997

## 13 ULICA

**6:00** Kobra — oddział specjalny 16 (2) **7:05** Chicago Fire 2 (22) — serial obycz., USA **8:00** Chicago Fire 3 (1-4) — serial obycz., USA  
**12:00** Chicago P.D. 4 (18-23) — serial krym., USA **18:00** Chicago P.D. 5 (1, 2)  
**20:00** Kapitan Marleau 6 (4) — serial krym., Fr. **22:00** Prawie raj (9, 10) — krym., USA **0:00** W cywilu 6: Bezpośrednie starcie — film sensacyjny, USA 2018

## CANAL+ DOMO HD

**16:30** Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie (6) **17:00** Zbudujemy ten dom (2)  
**17:30** Dom w miesiąc (5)  
**18:00** Kupione i co dalej? 2 (7) **18:30** Małe wielkie zmiany 2 (4) **19:00** Ucieczka na wieś 19 (17, 18)  
**21:00** Najbardziej luksusowe hotele świata (5) **22:00** Szybcy i twórczy 2 (2)  
**22:55** Wielkie projekty: Nowa Zelandia 6 (6, 7)  
**0:45** Wielkie marzenia w małych przestrzeniach 3

## TVN KOBIECY



**7:25** **Makłowicz w podróży** — magazyn  
**8:00** **Rolnik szuka żony 9**  
**9:00** **Zmysłowe randki**  
**9:40** **Operacja aranżacja (5)** — pr. rozr.  
**10:30** **Piękna przyprawa**  
— PIONA 4 (3)  
**10:50** **Wszystkie kolory świata (3)**  
**12:00** **Pytanie na śniadanie** — magazyn  
**14:30** **Trędowata** — melodramat, Polska 1976  
**16:40** **Wszystkie kolory świata (7)** — dok.  
**17:40** **Historia w postaciach** zapisana  
**19:30** **Komisarz Alex (5)**  
**20:30** **Pięć gwiazdek (2)**  
**21:30** **Jak dogryźć mafii**  
— komedia sensacyjna, USA 2017  
**23:15** **Alternatywy 4**

## POLSAT CAFE

**13:00** Kolacja w ciemno (12)  
**14:00** Nasz nowy dom (131) **15:00** Demakijaż (142) **15:30** W bliskim planie **16:00** 50 pierwszych randek — kom. romant., USA 2004 **18:00** Bogaty dom — biedny dom (59)  
**19:00** Nasz nowy dom  
**20:00** Zdrady (131) **21:00** Bogate dzieciaki bez kasy (8)  
**22:00** Kolacja w ciemno (13) **23:00** Zdrady (149)  
**0:00** Oszukane (25)

## ROMANCE TV

**14:20** Hotel Marzeń: Chiang Mai — film obycz., Austria/Niem. 2010 **16:10** Dzieci i wielkie serce — nowe drogi — film obycz., Niem. 2008  
**18:05** Górsy ratownicy (60) — serial obycz., Niem.  
**20:00** Miłość w akcji — film obycz., Kan./USA '21 **21:50** Ukochana rodzina — kom. romant., Niem. 2010 **23:45** Lilly Schönauer: Zakochana w nieznanym — obyczajowy, Niemcy/Austria 2010

## CANAL+ KUCHNIA

**14:30** Kudłacz na motorach — znów w domu (1) **15:30** Gotuj, jedz i spalaj z Donalem (3, 4) **16:30** Sekretne smaki Azji (5, 6) **17:30** Na tropie nowych smaków: Singapur (7, 8) **18:30** Ainsley i śródziemnomorska potęga smaków (1, 2)  
**20:10** Co jedzą weganie (4)  
**20:45** Uczty znad Morza Śródziemnego (3, 4) **22:30** Grzeszne przyjemności z Jamiem (3) **23:25** Podwójne życie koniaku — film dok., Fr.

## TVN STYLE



**7:40** **Kto tu mieszka?**  
**8:25** **Remonty gwiazd Hollywood (4)**  
**9:25** **Ugotowani (2)**  
**10:25** **Zgłoś remont**  
**11:25** **Kuchenne rewolucje (2)**  
**12:30** **Miasto Kobiet**  
**13:30** **Ach, ten ślub! (9)**  
**14:35** **Nieoczywiste miejsca (7)**  
**15:10** **Jestem z Polski**  
**17:10** **Kobieta na krańcu świata (4)**  
**17:45** **No to leć! (3)**  
**18:50** **Ł nie opuszczę**  
— Cię aż do ślubu  
**20:20** **Kobieta na krańcu świata (4)**  
**20:55** **Pani gadzie**  
**22:00** **Miasto Kobiet**  
**23:00** **Przyszłość**  
— turystyki — dok.  
**0:10** **Bez tabu (1/4)**

## TLC

**14:00** Przyjaźń wielkiej wagi  
**15:00** Wiza na miłość: Romans na Karaibach **16:00** Wiza na miłość: Kenny i Armando — film dok., USA  
**18:00** Rodzina Chantel 4 (10) **19:00** Jak matka z córką 4 (1) — serial dok., USA  
**20:00** Premiera: Mój chłopak jest maminsynkiem 3 (7)  
**21:00** Dzikusy do wzięcia  
**22:00** Wiza na miłość: Romans na Karaibach **23:00** Dr Pryszczyla 4

## HQTV

**16:35** Weekendowa metamorfoza 4 (1/8) **17:35** House Hunters — Poszukiwacze domów 7 (6) **18:10** Moje miasto, mój dom 6 (5)  
**19:05** Wymarzony dom w 100 dni 3 (8)  
**20:00** U mnie, u ciebie, u nas (8) **20:30** Zrobić na remoncie z Tarekiem 2 (2)  
**21:30** Mój pierwszy remont (4) **22:00** Jak mogłobyś kupić ten dom? (7) **23:00** Na tropie usterek (10)

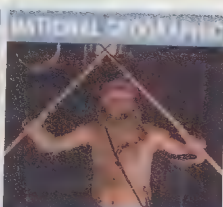
## FOOD NETWORK

**12:45** Wszystkiego słodkiego  
**13:15** Porada na weekend (5)  
**13:45** Z gruntu zdrowo (4)  
**14:15** Sztuka mięsa (2-6)  
**16:45** Czas na deser (1/6)  
**17:20** Walka o biznes  
**18:20** Kto pokona Bobby'ego Flaya (5, 6) **19:20** Dziecięce mistrzostwa wypieków (3) — telet. kulin.  
**20:20** Zabawnie o jedzeniu (11, 12) **21:35** MasterChef (13) **23:10** Szaleni cukiernicy (3) **23:40** Sklepownicy turniej Guya (2)





**11:00** Kolekcjoner (4)  
**12:00** Ciężarówka przez Indonezję (1)  
**13:00** Na tropie dzikich zwierząt (1) – dok.  
**13:30** Porty (1) – dok.  
**14:00** Parker na złotym szlaku – dok.  
**15:00** Zawodowcy (2)  
**16:00** Złomowisko PL (7)  
**17:00** Nic do zgłoszenia  
**18:00** Kolekcjoner (4)  
**19:00** Nietypowe transporty (6)  
**20:00** Gorączka złota: rzeka skarbów  
**21:00** Parker na złotym szlaku  
**22:00** Przygody truckerki (8)  
**23:00** Ludzie Hitlera (4)  
**0:00** Nagi instynkt przetrwania: Brazylia (6)



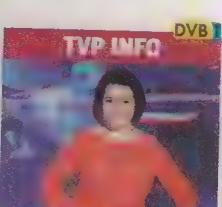
**11:00** Fabryki smaku (14, 15)  
**12:00** Europa z powietrza (5)  
**13:00** Kosmos (4)  
**14:00** Serwis dla gigantów (3)  
**15:00** Zaginione miasta (3)  
**16:00** Wielkie fabryki (1)  
**17:00** Przeciwności lotu  
**18:00** Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny  
**19:00** Wojna widziana z powietrza (1)  
**20:00** Zaginione miasta (3)  
**21:00** Porzucone konstrukcje (3)  
**22:00** **PREMIERA:** Czas wikingów (1)  
**23:00** Szlakiem przeklętych miejsc (1)



**11:10** Przestrzeń pamięci  
**11:45** Wynalazki, które zmieniły świat (6)  
**12:45** Tropikalne wyspy świata (1/3)  
**13:45** Wojownicy czasu  
**14:25** Winnetou w Dolinie  
**★ ★ Śmierci** – western, Jugosławia/Włochy/RFN 1968  
**16:30** Giganci historii  
**17:25** Noce i dnie (3)  
**18:25** Historia mediów (5)  
**19:00** Mumie starożytnego Egiptu (1/6) – dok.  
**20:00** Tajne akta III Rzeszy (5)  
**21:00** Most na Renie  
**★ ★** – dramat wojenny, USA 1969  
**23:05** Kanał – dramat  
**★ ★ ★** wojenny, Pol. 1956



**10:20** (Nie)Ziemskie tajemnice (13)  
**11:20** Pogromcy mitów (7)  
**12:20** Kryptonim szef (1)  
**13:05** Gwiazdy lombardu (5-8)  
**14:55** **PREMIERA:** Poszukiwacze złota w Australii (2)  
**16:00** Zaginione skarby Egiptu (1)  
**17:00** **PREMIERA:** Konstrukcje, które zmieniły świat (1)  
**18:15** Rolnicy. Podlasie (38-40)  
**21:00** Miasto Wieś (1)  
**22:00** **PREMIERA:** Putin – władza za wszelką cenę  
**23:00** **PREMIERA:** Apokalipsa: II wojna światowa



**19:30** WIADOMOŚCI  
**16:00** Okiem wiary  
**16:29** Serwis info weekend  
**17:00** Teleexpress  
**17:15** Teleexpress Extra  
**17:30** Teleexpress na deser  
**17:45** Serwis info weekend  
**18:00** Panorama  
**18:18** Serwis info weekend  
**18:25** Studio Zachód  
**18:50** INFO V4+  
**19:05** Głębia ostrości  
**19:30** Wiadomości  
**19:58** Gość „Wiadomości”  
**20:13** Minęła dwudziesta  
**21:00** W pełnym świetle  
**21:24** Serwis info weekend  
**21:50** Strefa starcia  
**23:00** INFO wieczór



**18:35** RANKING MAZURA  
**6:00** Serwis informacyjny  
**10:45** Kawa na ławę  
**11:55** Łoża prasowa  
**12:50** Rosyjski wyrok – atak chemiczny w Salisbury – dok.  
**14:00** Serwis informacyjny  
**16:00** Fakty po południu  
**18:00** Serwis informacyjny  
**18:35** Ranking Mazura  
**19:15** Serwis informacyjny  
**19:20** Fakty po Faktach  
**20:00** NIKE 2022: Gala Nagrody Literackiej  
**21:30** Serwis informacyjny  
**22:00** Szkło kontaktowe  
**23:00** Dzień po dniu  
**0:00** Fakty po Faktach

DISCOVERY SCIENCE

**9:00** Wyprawa w nieznane 4  
**10:00** Jak to jest zrobione?  
**12:00** Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki – dok.  
**13:00** Czy jest z nami inżynier? **14:00** Wielka piątka  
**16:00** Na tropie kontaktu z kosmosu **18:00** Jak to jest zrobione?  
**20:00** Wyprawa w nieznane  
**21:00** Wyprawa w nieznane 4 **22:00** Pojedynek Eda Stafforda **0:00** Jak działa wszechświat?

MAY GEO WILD

**13:00** Oko w oko z ludojadem  
**14:00** Zwierzęta parków narodowych USA **15:00** Wszystkie ptaki Ameryki  
**16:00** Niezwykłe kazuary  
**17:00** Niezwykły dr Pol  
**19:00** Walki zwierząt  
**20:00** Diabeł tasmański: historia prawdziwa **21:00** Najdziwniejsze oblicza zwierząt  
**22:00** Najdziwniejsze zwierzęta świata **23:00** Pumpy na krańcu świata: walka o przetrwanie

HISTORY

**15:20** Wykute w ogniu 8  
**16:15** Ranczo kosmitów 3  
**17:15** Jedzenie, które zmieniło świat 2 **18:10** Weże z bagien: inwazja 2  
**19:05** Kłatwa Wyspy Dębów 9 – reality show  
**20:00** Niewyjaśnione tajemnice świata 3 **21:00** Najbardziej jadowite zwierzęta świata 2 **22:00** Morgan Freeman: wielkie ucieczki **23:00** Tajemnice skute lodem 2

BBC BIT

**11:50** Top Gear 14 – mag.  
**13:55** Miliony w lombardzie  
**15:00** Szef jak szpieg USA 10 **16:00** Marzenia na kółkach **17:00** Sekrety Muzeum Transportu  
**18:00** Jak powstaje samochód **19:00** Samochód roku – serial dokum.  
**20:00** Propagandowa machina Hitlera **21:00** Najślabse ogniwo **22:00** Miliony w lombardzie **23:00** Marzenia na kółkach

TRAVEL CHANNEL

**14:00** Brazylijskie uczty uliczne z Andym Batesem **14:30** Skok na weekend **15:30** Niezwykłe Stany Prokopa  
**17:00** Makłowicz w drodze **18:10** Porada na weekend **18:40** Jak funkcjonuje miasto? **19:40** Kulinarne krańce świata  
**20:40** Pyszne miejscówki **21:40** Na tłusto i na grubo **22:45** Ed Stafford poza cywilizacją **0:50** Dwa oblicza survivalu

ETC

**6:00** Militaria na warsztat  
**7:05** Fani czterech kółek **9:10** Królowie asfaltu  
**10:10** Władcy gratów  
**11:10** Absurdy drogowe  
**12:10** Zawód: drwal – serial dokum., USA 2009  
**13:10** Fani czterech kółek  
**21:10** Kalifornijscy strażacy  
**22:10** Ekspertki z warsztatu – serial dok. **23:10** Absurdy drogowe **0:10** Drwal zawodowiec **2:10** Militaria na warsztat

POLSKA HISTORIA

**6:00** Londyn: 2000 lat historii **6:45** Watykan – stolica papieża **7:55** W głowie Agathy Christie **8:55** Historyczne śledztwa – dok.  
**15:35** Na ratunek Pompejom  
**17:45** Zaginione miasta Biblii **19:55** Złoto Priama  
**21:00** Tajemnice templariuszy **0:15** Wielkie budowle Rzymian **2:30** Skarby cywilizacji indyjskiej **3:15** Wielkie budowle Rzymian **4:10** Skarby cywilizacji indyjskiej

REZULTATY

**14:00** Zabójcze drapieżniki  
**15:00** Herbata: tysiąc opowieści **16:00** Zabójcza pogoda 5 **17:00** Największe zagadki nauki **18:00** Mroźna planeta. Na ciekim lodzie **19:00** Na ryby z Robsonem i Jimem: Islandia – film dok.  
**20:00** Dynastia 2 **21:05** Malownicze trasy kolejowe 4 **22:05** Superchirurgi: między życiem a śmiercią **23:05** Zniewoleni

POLSAT NEWS 2

**13:25** Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii **14:50** Państwo w państwie **16:30** Cztery strony prasy **17:50** Z klimatem i z pasją **18:30** Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii **19:55** Interwencja – taka jest Polska – magazyn  
**20:50** Państwo w państwie **22:35** Wydarzenia **23:00** Więcej „Wydarzeń” **23:15** Interwencja – magazyn

TVN 24 BIS

**17:00** Program lokalny **17:30** Wyprodukowano w Polsce **17:45** Inwestujemy w Polskę **18:00** Program lokalny  
**20:30** Śniadanie samorządowe **21:00** Na tropie przyspraw. Pikantnie i słodko **21:26** Program lokalny **21:45** Dziennik regionów **22:00** Studio LOTTO **22:10** Kryminalna siódemka – magazyn  
**22:30** Ktośkolwiek widział, ktośkolwiek wie

CANAL+ DOKUMENT

**9:10** China Express: podróż jeźdźcą szlakiem **12:00** Polska z góry  
**13:30** Wszystkie kolory świata  
**15:25** Gunda **16:00** Święta pielgrzymka do Nepalu **16:55** Pociągi na wojnie **18:35** Wierzmy w dinozaury  
**20:00** Kosmiczne wojny **20:55** Asteroidowy szal **22:45** Prawdziwe polowanie na Czerwony Październik **0:15** To nie film **2:00** O co biega?

PLANETA

**13:00** 360° Świat bez granic 7  
**15:00** Ekstremalne kraje  
**16:00** Niezwykła delta Odry **17:00** Otoczeni wodą **18:10** Świat z góry 7  
**19:20** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 **19:55** Rzymskie legiony budowniczych – film dok.  
**21:00** Największe przeboje. Lata 70. i 80. **22:00** Wikipedia – blaski i cienie zbiorowej wiedzy **23:00** Psychopaci są wśród nas  
**1:00** Witaj w piekle

CI POLSAT

**14:10** Opowiem ci o zbrodni 5  
**15:05** Śledztwa w prosektorium 2 **16:00** Po 48 godzinach **14 17:00** Mój mąż, mój morderca  
**18:00** Ciemna strona miasta **19:00** Niepodważalne dowody zbrodni 2 – dok.  
**20:00** Akta Fajbusiewicza  
**20:30** Paragraf 148 – kara śmierci **21:00** Playbboy: mroczne sekrety **22:00** Dzieci, które zabijają 3  
**23:00** Jak zostałem seryjnym mordercą

III

**8:00** Tajemnice jeziora Erie  
**10:00** Ja, detektyw – serial krym., USA 2017 **12:00** Stare sprawy, nowe tropy  
**14:00** Morderstwo na bagnach **16:00** Scena zbrodni **18:00** Krótkie życie, niewyjaśniona śmierć – serial dokum., 2020  
**20:00** Viralowe zbrodnie 2  
**21:00** Jeffrey Dahmer: morderca i kanibal **23:00** Sekrety i skandale Nowego Jorku **0:00** Dwa płytkie groby – serial dok.

WYDARZENIA 24

**13:35** Gość „Wydarzeń”  
**14:00** Wydarzenia **14:35** Gość „Wydarzeń” **15:00** Wydarzenia, pogoda  
**15:50** Wydarzenia **15:50** **16:25** Wydarzenia **17:35** Gość „Wydarzeń” **18:00** Wydarzenia, pogoda  
**18:50** Wydarzenia **18:50** **19:15** Więcej „Wydarzeń” **19:30** Gość „Wydarzeń”  
**20:00** Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Dzień na świecie

TV TRWAM

**18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone  
**19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Moja katolicka rodzina – anim.  
**20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myślę Ojczyzna **21:00** Apel Jasno-górski **21:20** Informacje dnia **21:40** Retrospekcja  
**21:45** Stan bezpieczeństwa państwa **21:55** Mali Bracia Ubogich **22:50** Muzyczne chwile





**EUROSPORT 1**

**6:00 Snooker** – Turniej British Open  
**7:00 Kolarstwo** – MŚ – Wollongong 2022  
**8:30 Snooker** – Turniej British Open  
**9:45 Lekkoatletyka** – Maraton w Londynie  
**12:30 Kolarstwo** – Tour of Croatia – 5. etap  
**13:00 Kolarstwo** – Tour of Croatia – 6. etap  
**15:00 Skoki narciarskie** – Letnie Grand Prix w Klingenthal  
**15:45 Skoki narciarskie** – Letnie Grand Prix w Klingenthal  
**18:00 Triathlon** – Zawody Super League w Tuluzie  
**19:00 Snooker** – Turniej British Open  
**20:00 Snooker** – Turniej British Open – final  
**23:05 Teqball**



**TVP SPORT**

**18:00 Żużel**  
**10:25 Amp futbol** – MŚ – Turcja 2022 – mecz: Polska – Tanzania  
**12:00 Piłka ręczna** – PGNiG Superliga: Łomża Industria Kielce – Gwardia Opolo  
**14:00 Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022 – grupa B: Polska – Turcja  
**16:00 Skoki narciarskie** – Letnie Grand Prix w Klingenthal  
**18:00 Żużel** – Drużynowe ME – Tarnów 2022  
**21:15 Sportowy wieczór**  
**21:55 Skoki narciarskie** – Letnie Grand Prix w Klingenthal  
**23:40 Boks** – Gala KnockOut Boxing Night 24 w Lublinie



**POLSAT SPORT**

**20:30 Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Resovia Rzeszów – Projekt Warszawa  
**11:00 Cafe Futbol** – mag.  
**12:30 Piłka nożna** – FOR-TUNA 1. liga: Ruch Chorzów – Sandecja  
**14:45 Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: CMC Warta Zawiercie – PGE Skra Bełchatów  
**17:30 Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: PSG Stal Nysa – Sleps Suwałki  
**20:30 Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Trefl Gdańsk – Volley Club Barkom Łwów  
**23:00 Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022 – grupa C: Polska – Turcja



**MTV POLSKA**

**6:00 MTV Euro Top 20**  
**7:35 MTV Breakfast Club** – teledyski  
**9:40 Niemożliwe!** 17  
**10:10 Niemożliwe!** 23  
**10:40 Smakowite 2**  
**11:30 Niemożliwe!** 23  
**12:00 Niemożliwe!** 24  
**12:55 Catfish 4**  
**13:50 Catfish 5**  
**14:40 Catfish 3**  
**16:30 Catfish 5**  
**17:20 Niemożliwe!** 23 – reality show  
**17:45 The Challenge** – reality show  
**20:05 Teen Mom: Ciężarne nastolatki 3** – serial dokumentalny  
**22:00 Program rozrywkowy**  
**0:50 Niemożliwe!** 25 – reality show



**TVP ABC**

**15:50 Transformers: Cyberverse**  
**16:20 Artur i Dzieci Okrągłego Stołu**  
**16:45 Sadie Sparks**  
**17:00 Auta na start**  
**17:10 Jonasz i jego paczka**  
**17:30 My Little Pony 8**  
**18:00 Bracia koala**  
**18:30 Mała szkoła Helenki**  
**18:45 Krecik i panda**  
**19:00 Bob Budowniczy 19**  
**19:20 Super Wings: Super Lotki**  
**19:30 Dino Ranczo**  
**19:45 Mush-Mush i Grzybaszki**  
**19:55 Czytanie przed snaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom**  
**20:10 Sąsiedzi**



**NIEZŁADNI**

**13:10 Gazu, pieski, gazul!**  
**13:40 Bing 2**  
**14:00 Barbie: Delfiny** ★ ★ z magicznej wyspy – anim., USA 2017  
**15:10 Barbie** ★ ★ Wróżkolandia II – Syreny – film anim., USA 2006  
**16:40 Barbie: Moc** ★ ★ syrenek – film anim., USA 2022  
**17:50 Moje urodziny**  
**18:00 Gazu, pieski, gazul!**  
**18:25 Chi Chi Love**  
**18:35 Norman Price** ★ ★ i tajemnica przestworzy – film anim., Kanada 2020  
**19:40 LOL House of Surprises**  
**19:50 Barbie: Dreamhouse Adventures 2**



**EUROSPORT 2**

**13:00 Triathlon** – Super League w Tuluzie  
**15:30 Snooker** – Turniej British Open  
**17:00 Lekkoatletyka** – Maraton w Londynie  
**18:30 Kolarstwo** – Tour of Croatia  
**19:30 Kolarstwo** – Famenne Ardenne Classic  
**20:05 Jeździectwo**  
**21:00 Triathlon** – Zawody Super League w Tuluzie  
**22:00 Kolarstwo** – Tour of Croatia  
**23:00 Triathlon** – Zawody Super League w Tuluzie



**POLSAT SPORT NEWS**

**11:00 ATP World Tour Uncovered**  
**11:30 Piłka nożna** z archiwum – magazyn  
**13:30 Trans World Sport**  
**14:25 Piłka nożna** – Liga holenderska – mecz: NEC Nijmegen – Feyenoord  
**16:30 KOTV Classics**  
**17:30 Tenis** – Turniej ATP w Tel Awiwie – mecz finałowy gry pojedynczej  
**20:00 Piłka nożna** z archiwum  
**1:00 Sporty walki** – Babilon MMA



**CANAL+ SPORT**

**10:00 Wysoki Pressing**  
**11:00 LaLiga + 11:30 O co biega?**  
**12:10 Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Miedź Legnica – PGE FKS Stal Mielec  
**14:40 Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa: Jagiellonia – Korona  
**17:00 Wysoki Pressing**  
**18:00 Tenis** – Turniej WTA w Tallinie  
**20:40 Piłka nożna** – Liga francuska: RC Lens – Olympique Lyon  
**23:00 Sport+**



**ESKA TV**

**8:15 Podwójna Gorąca 20**  
**11:00 Jazdy Gwiazdy**  
**12:00 Weekend z ESKą TV**  
**14:00 Przesłuchanie**  
**15:00 The best of ESKA 16:00**  
**Co się słucha? 17:00 Hity na czasie 18:00 HITy Baby One More Time 19:45**  
**Eska TV info – pr. inform.**  
**20:00 Weekend z ESKą TV**  
**21:00 Hardcorowa miłość**  
**22:00 Bogate dzieciaki bez kasy 23:00 Backdoor.**  
**Wyjście awaryjne – kom.**



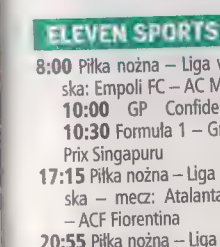
**NICKELIHDN**

**15:25 SpongeBob Kanciastoporty 6**  
**15:55 SpongeBob Kanciastoporty 7**  
**16:15 SpongeBob Kanciastoporty 6**  
**16:40 Patryk Rozgwiazda Show 17:10**  
**Wielkodomscy 3**  
**17:40 Harmidom 6**  
**18:00 Harmidom 2**  
**18:20 Niebezpieczny Henryk 2**  
**18:45 Niebezpieczny Oddział 2**  
**19:15 Wróżkowie Chrzestni – jeszcze dzwinięsi**  
**20:15 Grzmotomocni 4**



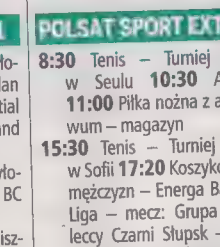
**DISNEY CHANNEL**

**8:55 ZOMBIE: Potworna zagadka Addison**  
**9:00 Ghostforce 10:30 Molly i Duch**  
**11:30 Rycerz z przypadku**  
**12:30 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**  
**13:55 Molly i Duch**  
**14:50 Szkoła Wikingów**  
**15:50 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**  
**16:45 Ghostforce 18:15 Molly i Duch**  
**19:15 Ale obciach**  
**20:25 Ogarnij to!**  
**21:25 Raven na chacie – kom.**



**ELEVEN SPORTS 1**

**8:00 Piłka nożna** – Liga włoska: Empoli FC – AC Milan  
**10:00 GP Confidential**  
**10:30 Formula 1** – Grand Prix Singapuru  
**17:15 Piłka nożna** – Liga włoska – mecz: Atalanta BC – ACF Fiorentina  
**20:55 Piłka nożna** – Liga hiszpańska: Real Madryt – CA Osasuna  
**22:55 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**23:15 Eleven Gol Live**  
**0:00 Formula 1** – GP Singapuru



**POLSAT SPORT EXTRA**

**8:30 Tenis** – Turniej ATP w Seulu  
**10:30 Atleci**  
**11:00 Piłka nożna** z archiwum – magazyn  
**15:30 Tenis** – Turniej ATP w Sofii  
**17:20 Koszykówka mężczyzn** – Energa Basket Liga – mecz: Grupa Sierleccy Czarni Słupsk – BM Stal Ostrów Wielkopolski  
**20:00 Sporty walki** – UFC Fight Night: Mackenzie Dern – Yan Xiaonan  
**23:00 Piłka nożna** z archiwum – mag.



**CANAL+ SPORT 2**

**12:50 1 na 1 Extra**  
**13:20 LaLiga + 13:55 Piłka nożna** – Liga hiszpańska: RCD Espanyol – Valencia CF  
**16:10 Piłka nożna** – Liga hiszpańska – mecz: Celta Vigo – Real Betis Balompie  
**18:25 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**21:00 Koszykówka mężczyzn** – NBA Japan Games: Warriors – Wizards  
**23:00 Piłka nożna** – Liga francuska: RC Lens – Olympique Lyon



**4FUN TV**

**7:00 4FUN budzi ludzi**  
**9:00 K-pop non stop**  
**10:00 Wiadomości**  
**11:00 Chcesz? Masz!**  
**12:00 Hop Bęc** – program muzyczny  
**14:00 Pożyczone nuty**  
**15:00 Hot Pop 16:00 Ulubiona 20**  
**18:00 Hot Pop 19:00**  
**Versus w 4FUN.TV – muz.**  
**20:00 Hity na czasie 21:00**  
**Young Stars w 4FUN.TV**  
**22:00 Najwięcej muzyki na lato**  
**0:00 Karaoke w 4FUN.TV – pr. muzyczny**



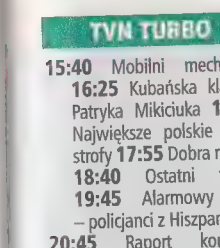
**POLSAT JIMMAM**

**15:00 Daisy i Ollie 4**  
**15:10 Truskawkowe Ciastko: Niezwykłe przygody**  
**15:40 Pszczółka Maja**  
**16:20 My Little Pony: Przyjaźń to magia**  
**16:50 Guess How Much I Love You**  
**17:35 Tomek i przyjaciele**  
**18:05 Pyś i Bill**  
**18:35 Kasia i Mim-Mim**  
**20:15 Leo the Wildlife Ranger**  
**19:10 Ciekawski George 11** – serial anim.  
**20:25 Kasia i Mim-Mim 2**



**DISNEY JIMMAM**

**11:30 Czarodziejska Cukiernia Alicji**  
**12:00 Eureka!**  
**12:30 Spidey i superkumple**  
**15:30 Eureka!**  
**16:00 Czarodziejska Cukiernia Alicji**  
**16:30 Myszkla Mikki: Frajd domek**  
**17:00 Kurczaki na tropie**  
**17:30 Doc McStuffins: The Doc Is In** – film anim., USA 2020  
**18:00 Klinika dla pluszaków**  
**19:15 Czarodziejska Cukiernia Alicji**  
**19:45 Blue**  
**20:30 Kurczaki na tropie**



**TVN TURBO**

**15:40 Mobilni mechanicy**  
**16:25 Kubańska klasyka**  
**16:55 Patryka Mikiciuka**  
**16:55 Największe polskie katastrofy**  
**17:55 Dobra robota**  
**18:40 Ostatni taniec**  
**19:45 Alarmowy 091** – policjanci z Hiszpanii  
**20:45 Raport końcowy**  
**21:00 Naprawy nie do naprawy**  
**21:45 Zakup kontrolowany**  
**22:45 Kubańska klasyka**  
**23:15 Patryka Mikiciuka**  
**23:15 Ratujemy klasyki**  
**0:00 Mechanicy**



**POLSAT PLAY**

**13:30 Budowlancy**  
**14:00 Rolnicy** – Tak się żyje u nas na wsi  
**14:30 Polski lombard**  
**15:00 Polacy za granicą**  
**16:00 Kryptonim szef**  
**17:00 Górale**  
**19:00 Polacy za granicą** – dokum.  
**20:00 Rolnicy** – Tak się żyje u nas na wsi  
**21:00 Chłopaki do wzięcia**  
**22:00 Drwale i inne opowieści**  
**23:00 Bieszczady**  
**23:30 Łowca pedofilów**  
**23:30 Wieżenie** – serial dokumentalny



**CANAL+ SPORT 5**

**14:30 Wysoki Pressing**  
**15:30 Boxing World Weekly** – Wokół ringu  
**16:00 Magazyn European Le Mans Series**  
**17:00 Piłka nożna** – Liga francuska  
**19:05 Koszykówka mężczyzn** – NBA Japan Games: Warriors – Wizards  
**21:05 Boks** – Gala w Londynie – waga junior ciężka: Richard Riakporhe – Fabio Turchi  
**22:00 Wysoki Pressing**  
**23:00 News+**  
**23:35 Liga+ Extra**



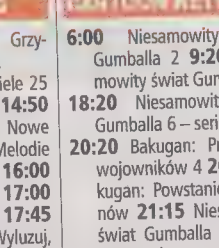
**POLO TV**

**11:00 Disco i relax z Tomkiem Samborskim**  
**12:00 Weekend z...**  
**12:15 Koncert życzeń z Teresą Werner**  
**13:45 Tylko dance**  
**14:30 Disco Polo Live**  
**15:30 Weekend z...**  
**15:45 Disco Weekend z Blondi**  
**17:00 Letnia Scena Polo TV**  
**18:00 Disco Star** – premiera  
**19:30 Najlepsze z najlepszych!** – pr. muz.  
**20:00 Wesela z piękna rodem**  
**4 23:00 Miłość w rytmie disco** – obycz.



**BOOMERANG**

**12:30 Mush-Mush i Grzybaszki** – serial anim.  
**13:00 Tomek i przyjaciele**  
**14:00 Jaś Fasola**  
**15:00 Nowe Zwiariowane Melodie**  
**15:50 Lamput 3**  
**16:00 Tom i Jerry Show**  
**17:00 Grizzly i Lemingi**  
**2 17:45 Lamput 3**  
**18:00 Wyluzuj, Scooby-Dool**  
**2 19:00 Jaś Fasola**  
**5 – serial anim.**  
**20:00 Nowe Zwiariowane Melodie**  
**2 21:00 Grizzly i Lemingi**  
**3 – serial anim.**



**LARSON NETKOP**

**6:00 Niesamowity świat Gumballa**  
**2 9:20 Niesamowity świat Gumballa**  
**3 18:20 Niesamowity świat Gumballa**  
**6 – serial anim.**  
**20:20 Bakugan: Przymierze wojowników**  
**4 20:50 Bakugan: Powstanie Geonów**  
**21:15 Niesamowity świat Gumballa**  
**5 21:40 Bohaterska wyprawa**  
**dzielnego księcia Iwande**  
**21:50 Niesamowity świat Gumballa**  
**5 23:20 Grizzly i Lemingi** – serial anim.



● Paweł zgodzi się w końcu porozmawiać z żoną. Gdy zrozumie, jak bardzo jego ukochana cierpi, znów chwyci Frankę w ramiona.



● Kolejną serialową parą, która walczy o miłość, są Budzyńscy. Andrzej będzie wciąż odwlekał rozmowę na temat ciąży jego kochanki. Magda zacznie coś przeczuwać...

**M JAK MIŁOŚĆ - SERIAL OBYCZAJOWY**  
**TVP 2 | 20:55**

# Związki w kryzysie

Czy po kolejnych klótniach na dłoniach Budzyńskich i Zduńskich wciąż będą obrączki? Nowe odcinki „M jak miłość” dadzą odpowiedź.

**N**owe odcinki przyniosą dramaty i trudne decyzje. W dwóch serialowych małżeństwach wciąż bardzo źle się dzieje.

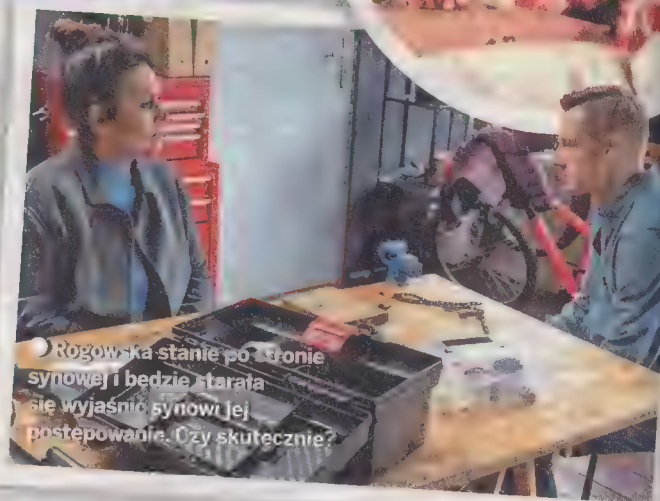
## Sekrety i kłamstwa

W związku Franki (Dominika Kachlik) i Pawła (Rafał Mroczek) nadal będzie trwał kryzys. Paweł nie może jej wybaczyć, że ukrywała przed nim fakt, że ma syna, który

wychowuje się w USA. Zduńska poprosi o pomoc Marię (Małgorzata Pieńkowska), szczerze opowiadając o swoich problemach. Matka wkroczy do akcji i zrobi wszystko, by skłonić syna do pojednania z żoną.

## Czy ją zdradza?

Czarne chmury zawisną także nad związkiem Budzyńskich. Magda (Anna Mucha) w rozmowie z



● Rogowska stanie po stronie synowej i będzie starała się wyjaśnić synowi jej postępowanie. Czy skutecznie?

wie z Pawłem podzieli się swoimi przecuciami i powie, że podejrzewa męża o zdradę. Gdy test DNA potwierdzi, że Budzyński (Krzysztof Wieczorek) jest ojcem dziecka, którego spodziewa się jego kochanka Julia (Marta Chodorowska), Andrzej zdecyduje się wy-

znać prawdę Magdzie. Wróci pod wpływem alkoholu do domu i... przyzna się do zdrady. Żona spakuje walizki i przeniesie się do siołdka. Kiedy Budzyńska odkryje, że o zdradzie jej męża wiedzieli także koledzy z kancelarii, poczuje się podwójnie zraniona... ■ MA

## NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA PONIEDZIAŁEK

**DRAMAT OBYCZAJOWY**  
**KINO TV | 17:45**

**Lato w Prowansji**  
Tętniemy i żyjemy...  
...  
**KOMEDIA SENSACYJNA**  
**TVN FABAŁA | 20:00**

**Miss Agent**  
...  
**TVN FABAŁA | 20:00**

**Miss Agent**  
...  
**TVN FABAŁA | 20:00**





Biedronka kluczowym partnerem 3 największych organizacji i inicjatyw charytatywnych w Polsce: Finału WOŚP, Caritas i Szlachetnej Paczki



Całkowite wycofanie ze sprzedaży jaj klatkowych



Wsparcie działań ochronnych dla zagrożonych gatunków zwierząt wspólnie z Polskim Towarzystwem Ochrony Przyrody Salamandra

# *Dla Dobra Wspólnego* **Biedronka**



Zeskanuj kod QR  
i przeczytaj raport



**Biedronka**



**TVP 1**

DVB

- 5:10 **Przysięga** (728) – telen. Turcja  
 6:00 **Wspaniałe stulecie** (114) – serial  
 7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**  
 7:30 **Studio Raban** – mag. dla młodz.  
 8:00 **Wiadomości, pogoda**  
 8:15 **Kwadrans polityczny** – pr. publ.  
 8:35 **Ranczo 5** (53) – obycz., Pol. 2011  
 9:35 **Komisarz Alex 5** (54) – krym., Pol.  
 10:35 **Ojciec Mateusz 24** (308) – krym.  
 11:25 **Kasta** – paradok., Polska 2020-2022  
 12:00 **Wiadomości**  
 12:10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy  
 12:30 **Agropogoda** – progr. informacyjny  
 12:35 **Magazyn rolniczy**  
 12:50 **BBC W JEDYNCE: Serengeti 2** (1/6): Intryga – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2021 (powt.)  
 14:00 **Wspaniałe stulecie** (115) – serial  
 15:00 **Wiadomości, pogoda**  
 15:15 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.  
 15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (606)  
 16:05 **Przysięga** (729) – telen., Turcja  
 17:00 **Teleexpress**  
 17:15 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.  
 17:55 **Klan** (4030) – telen., Polska 2022  
 18:20 **Kasta** – serial paradok., Pol. 2022  
 18:55 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej  
 19:20 **Sport**  
 19:30 **Wiadomości, pogoda**  
 20:10 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.  
 20:30 **Leśniczówka** (596) – telenowela, Polska 2022

**TVP 2**

DVB

- 5:00 **Na sygnale** (218) – fab.-dok., Pol.  
 5:30 **M jak miłość** (1627) – obycz., Pol.  
 6:25 **Umarł, aby żyć. Rzecz o Stefanie kardynale Wyszyńskim**: Kultura – serial dokumentalny, Polska 2020  
 6:55 **Rodzinka.pl** (177) – kom., Polska  
 7:30 **Pytanie na śniadanie**  
 7:30 **LIVE** – pobudka – mag., Polska 2022  
 7:55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn, Polska 2022  
 10:35 **Panorama**  
 10:45 **Pytanie na śniadanie**  
 10:45 **LIVE** – magazyn, Polska 2022  
 11:15 **Złotopolscy** (103) – telen., Polska  
 11:50 **Barwy szczęścia** (2667) – obycz.  
 12:30 **Koło fortuny** (1099) – telet., Polska  
 13:15 **Zranione ptaki** (133) – obycz.  
 14:05 **Va banque** (455) – teleturniej, Pol.  
 14:35 **Na sygnale** (268) – serial fabulamo-dokumentalny, Polska 2020  
 15:10 **Wydział kryminalny Kitzbühel** (60) – serial kryminalny, Austria 2014  
 15:50 **Przepis dnia** (20) – magazyn kulin.  
 16:00 **Koło fortuny** (1331) – telet., Polska  
 16:35 **Familiada** – teleturniej  
 17:15 **Zakazany owoc** (69) – telen.  
 18:00 **Panorama**  
 18:20 **Va banque** (456) – teleturniej, Pol.  
 18:45 **Zranione ptaki** (134) – obycz.  
 19:30 **Barwy szczęścia** (2667) – obycz.  
 20:00 **Przepis dnia** (21) – magazyn kulin.  
 20:10 **Barwy szczęścia** (2668) – obycz.  
 20:40 **Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl felietonów, Polska

**POLSAT**

DVB

- 4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022  
 5:25 **Teleszkupy TV Okazje** – mag. rekl.  
 6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny  
 8:40 **Malanowski i partnerzy** (283, 284) – serial fabulamo-dokumentalny, Polska 2011  
 9:40 **Sekrety rodziny** (259) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 10:40 **Dlaczego ja?** (1127) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 11:40 **Gliniarze** (330) – serial paradokumentalny, Polska 2019  
 12:50 **Wydarzenia**  
 13:20 **Interwencja** – mag. reporterów  
 13:40 **Trudne sprawy** (1137) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 14:40 **Dlaczego ja?** (1183) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 15:50 **Wydarzenia, pogoda**  
 16:15 **Interwencja** – magazyn reporterów  
 16:30 **Na ratunek 112** (719) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 17:00 **Gliniarze** (728) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 W jednej z podwarszawskich miejscowości nad ranem znaleziono młodą kobietę. Wykonane badania ujawniają, że została pobita i zgwałcona.  
 18:00 **Pierwsza miłość** (3467) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 18:50 **Wydarzenia**  
 19:25 **Gość „Wydarzeń”** – pr. publicyst.  
 19:45 **Sport, pogoda**

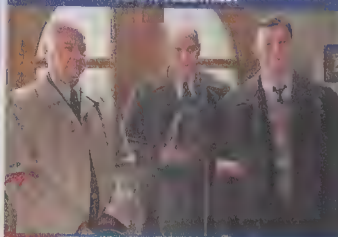
**TVN**

DVB

- 5:20 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 5:35 **Nowa Maja w ogrodzie 6** (31)  
 6:00 **Akademia ogrodnika** (31)  
 6:10 **Ukryta prawda** (1308) – serial paradokumentalny, Polska 2021  
 7:05 **Kuchenne rewolucje** (8): Białystok, James Bomba-Lina – program rozrywkowy, Polska 2018  
 8:00 **Dzień Dobry TVN**  
 8:00 **LIVE** – magazyn  
 11:40 **MądrzeGotujemy z Katarzyną Bosacką** (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2022  
 11:50 **Ukryta prawda** (1425) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 12:55 **Tajemnice miłości** (16) – serial paradokumentalny, Polska 2021  
 14:00 **Ukryta prawda** (1309, 1102) – serial paradokumentalny, Pol. 2021  
 16:10 **Ten moment** (44) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016  
 16:45 **Kuchenne rewolucje** (9): Warszawa, Karuzela Smaku – program rozrywkowy, Polska 2018  
 17:55 **Ukryta prawda** (1426) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 19:00 **Fakty**  
 19:35 **Sport, pogoda**  
 19:55 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 20:10 **Doradca smaku** (18) – mag. kulin.  
 20:15 **Na Wspólnej** (3499) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 20:55 **Milionery** (573) – telet., Polska

20

**TEATR TELEWIZJI**



- 21:00 **Przerwanie działań wojennych** – sztuka Juliusza Machulskiego na podstawie relacji Kazimierza Iranka-Osmeckiego „Ostatni akt”, Polska 2009, reż. Juliusz Machulski, wyk. Piotr Fronczewski, Krzysztof Stelmazyk, Jerzy Schejbal, Adam Woronowicz Rok 1944. Delegacja AK negocjuje warunki złożenia broni. Nie podpisuje bezwarunkowej kapitulacji, ale poddaje się na własnych warunkach.  
 22:35 **Festiwal Niepokorni Niezłomni Wyklęci 2022. Gala zamknięcia** – reportaż, Polska 2022, reż. Joanna Makowska  
 23:50 **ŚWIAT BEZ FIKCJI: Nowe oblicze Patagonii** – film dok., Francja 2019, reż. François Cardona  
 0:50 **Dawno temu w Ameryce** (2-ost.) – dramat gangsterski, USA/Włochy 1984, reż. Sergio Leone, wyk. Robert De Niro, James Woods, Elizabeth McGovern, Treat Williams  
 2:50 **Nie powiesz nikomu?** – komedia romantyczna, USA 2019, reż. Elise Duran, wyk. Alexandra Daddario, Tyler Hoechlin, Sunita Mani, David Charles (powt.)  
 4:20 **Notacje** – cykl dok., Polska 2007

**SERIAL OBYCZAJOWY**



- 20:55 **M jak miłość** (1674) – Polska 2022  
 Interwencja Marii sprawia, że przeżywający kryzys Paweł i Franka postanawiają ze sobą szczerze porozmawiać. W efekcie dochodzi między nimi do porozumienia. Gutowski informuje Zduńską, że do Polski przylatują Lewiczy, którym urodziła przed laty dziecko jako surogatka.  
 21:55 **Z biciem serca** (13) – serial obyczajowy, Włochy 2021  
 Z powodu śmierci jednej z pacjentek Cesare zostaje usunięty ze stanowiska ordynatora. Alberto usiłuje na własną rękę wyjaśnić przyczyny tajemniczego zgonu kobiety.  
 23:00 **Anatomia kłamstwa** (2) – serial kryminalny, Francja 2021  
 0:15 **Nie ma nas w domu** – dramat obyczajowy, Wielka Brytania/Francja/Belgia 2019, reż. Ken Loach, wyk. Kris Hitchen, Debbie Honeywood, Rhys Stone, Katie Proctor  
 2:05 **O mnie się nie martw 9** (8) – serial komediowy, Polska 2018  
 3:00 **Idol** – komediodramat, USA 2015, reż. Dan Fogelman, wyk. Al Pacino, Annette Bening, Jennifer Garner, Bobby Cannavale (powt.)

**PROGRAM ROZRYWKOWY**



- 20:05 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (129) – Polska 2022, reż. Agata Lipnicka  
 W jednym z poprzedników odcinków uczestnicy zaprosili widzów i sędziów do swoich rodzinnych miejscowości. Natalia Janoszek i Rafał Maserak wykonali walca angielskiego w rytm utworu Adele „Easy on Me”. Pary wystąpiły również w dwóch tańcach grupowych. Okaże się, kto tym razem wzbudzi zachwyt jurorów.  
 22:10 **Love Island. Wyspa miłości** (210) – reality show, Polska 2022  
 23:10 **Braveheart – Waleczne serce** – dramat historyczny, USA 1995, reż. Mel Gibson, wyk. Mel Gibson, Sophie Marceau, Sandy Nelson, James Cosmo (s. 15)  
 Bohater tego filmu, William Wallace, jest postacią autentyczną, otoczoną kultem jako uosobienie narodowej dumy i symbol niepodległości Szkocji. Obraz docenili zarówno widzowie, jak i krytycy. Kinowe widowisko zostało uhonorowane pięcioma Oscarami.  
 3:05 **Świat według Kiepskich** (102, 103) – serial kom., Polska 2000  
 4:20 **Kabaretowa Ekstraklasa** – program rozrywkowy, Polska

**SERIAL KRYMINALNY**

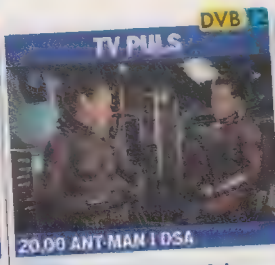


- 21:55 **Herkules** (5) – Polska 2022  
 Wojda i Sylwia zajmują się sprawą śmierci dziewczyny, której ciało znaleziono na torach. Pomaga im Herkules, nowy konsultant policyjny. Okazuje się również, że ofiara miała problemy w szkole, co mogło ją skłonić do popełnienia samobójstwa.  
 23:00 **Godziny szczytu** – komedia sensacyjna, USA 1998, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, Ken Leung, Tom Wilkinson (s. 15)  
 Pierwsza odsłona serii. Fabuła filmu jest oparta na konflikcie charakterów dwóch niedopasowanych stróżów prawa zmuszonych do współpracy, akrobatach Jackiego Chana oraz szybkiej akcji.  
 1:05 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2022  
 1:50 **Na granicy światów** (2) – serial s.f., USA/Wlk. Bryt. 2019  
 2:50 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy  
 4:15 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 4:35 **Zamieszkać na plaży** (3) – program rozrywkowy, USA 2016  
 5:05 **Okazja na dom** (1) – program rozrywkowy, USA 2020





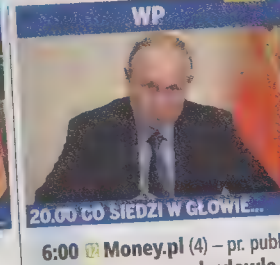
- TVN 7** DVB
- 5:15 **Szkoła** (436) – paradok.  
 5:15 **Papiery na szczęście** (168) – obycz., Polska 2022  
 6:45 **Hotel Paradise 6** (25)  
 7:45 **Ukryta prawda** (706, 819, 820) – paradok.  
 10:50 **Opowieści małżeńskie** (21) – serial paradok., Pol.  
 11:55 **Zagadki losu** (18) – paradokum., Polska 2022  
 12:55 **Szpital** (923) – paradok.  
 13:55 **Sąd rodzinny** (128) – serial fab.-dok., Polska  
 14:55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (17) – fab.-dokum., Polska 2019  
 15:55 **Ukryta prawda** (1085) – serial paradok., Polska  
 16:55 **Opowieści małżeńskie 2** (11)  
 17:55 **Rozwód. Walka o wszystko** (9) – serial paradokum., Polska 2020  
 19:00 **Zagadki losu 2** (16) – paradokum., Polska 2022  
 20:00 **Papiery na szczęście** (169) – obycz., Polska 2022  
 20:35 **Hotel Paradise 6** (26)  
 21:55 **Miłość jest wszystkim** ★★ – komedia romantyczna, Polska 2018  
 0:15 **W ukryciu** – horror, USA  
 ★★ 2016, wyk. Michael Vartan  
 1:55 **Krwawa układanka 2** (3) – serial dok., USA 2015  
 3:00 **NOC Magii**



- TV PULS** DVB
- 20:00 **ANT-MAN I OSA**  
 6:00 **Kobra – oddział specjalny** (14, 2) – sens.  
 8:00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (563) – obycz.  
 9:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (341) – obycz.  
 10:00 **Prawdziwe motywy 2** (57) – paradok., Pol. 2022  
 11:00 **Rodzinny interes 5** (200) – obycz., Polska 2021  
 12:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (342) – obycz.  
 13:00 **Rodzinny interes 5** (201) – obycz., Polska 2021  
 14:00 **Reporterzy. Z życia wzięte** (36) – serial obycz.  
 15:00 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (78) – obycz.  
 16:00 **Prawdziwe motywy 2** (61) – serial paradok.  
 17:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (344) – obycz.  
 18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (564, 565) – serial obycz., Polska 2022  
 20:00 **Ant-Man i Osa** – film ★★ sensacyjny, USA 2018, reż. Peyton Reed, wyk. Paul Rudd (s. 15)  
 22:25 **Dead Trigger: Oddział śmierci** – horror s.f., USA 2017, reż. Mike Cuff, wyk. Dolph Lundgren  
 0:10 **Futro z misia** – komedia ★ sensacyjna, Polska 2019  
 2:30 **ZOBACZ TO!**



- TV 4** DVB
- 20:00 **ZAGINIONY ŚWIAT: PARK**  
 6:00 **Strażnik Teksasu** (61, 62) – serial sensacyjny, USA 1995-1996  
 8:00 **Nasz nowy dom** (211)  
 9:00 **Pierwsza miłość** (3466) – serial obycz., Polska 2022  
 9:50 **Pierścionek z rubinem** (75) – serial obycz., Ukraina  
 10:55 **Kochane pieniądze** (22) – paradok., Pol. 2021  
 11:55 **Sędzia Judy** (105-108)  
 13:55 **STOP Drogówka**  
 16:00 **Policjantki i Policjanci** (940) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 17:00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (13, 17)  
 19:00 **Policjantki i Policjanci** (941) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 20:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (618) – serial kryminalny, Polska 2022  
 21:00 **Zaginiony świat: Park jurajski** – film ★★ przyg., USA 1997 (s. 15)  
 23:45 **Siódemka** ★ wspaniałych – film sensacyjny, Niemcy 2019  
 1:50 **Anatomia głupoty według Richarda Hammonda** (3) – dok.  
 2:20 **Śmierć na 1000 sposobów** (12) – dok.  
 2:50 **SuperLudzie** (28, 29)



- WP** DVB
- 20:00 **CO SIEDZI W GŁOWIE...**  
 6:00 **Money.pl** (4) – pr. publ.  
 6:35 **Porzucone budowle 4** (2) – dok., W. Bryt. 2020  
 7:30 **Tajemnice Turkey** ★★ **Hollow** – film familijny, USA 2015  
 9:30 **Daj się odmienić** (7)  
 10:25 **Wyremontuj i pokochaj 2** (10)  
 11:25 **Pomysł na dom** (6)  
 11:45 **WP News 11:50** (429)  
 11:55 **Zapakuj do moich drzwi** (36) – telen., Turcja  
 12:55 **Pokochaj lub sprzedaj 6** (12)  
 13:55 **Pokochaj lub sprzedaj 8** (15)  
 14:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver** (26) – dok.  
 15:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (11) – dok.  
 16:45 **WP News 16:50** (429)  
 16:55 **Nowy aranz 4** (5)  
 17:10 **Nowe życie starych domów 4** (1) – pr. rozr.  
 18:05 **Porzucone budowle 3** (3) – dok., W. Bryt. 2019  
 19:05 **Sąsiedzkie wojny** (2)  
 19:35 **Tajemnice ludzkości** (4)  
 20:00 **Co siedzi w głowie Władimira Putina** (1)  
 21:05 **Mur berliński: historia prawdziwa**  
 22:05 **Mistrzowie Kabaretu 8** (1-3)  
 1:05 **1, 2, 3... Kabaret!** (1)



- STOPKLATKA** DVB
- 20:00 **YAMAKASI...**  
 6:00 **Scena śmiechu** (22)  
 7:05 **Złotopolscy** (487, 488) – telenowela, Polska 2003  
 8:10 **Plebania** (493, 494) – serial obycz., Polska 2004  
 9:10 **Allo, Allo** (69) – kom.  
 9:50 **Doktor Martin 7** (7, 8) – serial obycz., W. Bryt. 2015  
 11:50 **Diabli nadali** (7, 8) – serial kom., USA 1998  
 12:50 **Katastrofy w przestworzach** (1, 169) – dokum., Kanada  
 15:05 **Burzowe tornado** ★ – film katastrof., USA 2013  
 17:00 **Szpital New Amsterdam** (5) – serial obyczajowy, USA 2018-2019  
 18:00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (11, 12)  
 19:00 **Łowcy okazji 5** (11, 12) – serial dokum., USA 2014  
 20:00 **Yamakasi: Współczesni samurajowie** – film sensacyjny, Francja 2001  
 21:50 **Krwawa rzeka** ★ – thriller, USA 2011, wyk. Ray Liotta  
 23:30 **Z archiwum X 4** (7, 8) – serial s.f., USA/Kan. 1996  
 1:40 **Rewers** – czarna ★ komedia, Polska 2009  
 3:45 **Najpiękniejsze fajerwerki ever** – film krótkometraż., Polska 2017

## TTV HD DVB

- 6:25 **Życie na kredycie** (8)  
 6:55 **Ukryta prawda** (413)  
 7:55 **Szpital** (744, 745)  
 9:55 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 4** (12) – fab.-dok.  
 10:55 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (13)  
 11:55 **Historie wielkiej wagi 5** (4) – dokum., USA  
 12:55 **Ukryta prawda** (568)  
 14:00 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8** (1/20)  
 15:15 **Królowe życia 11** (39)  
 15:45 **Express, pogoda**  
 16:00 **Życie na kredycie** (8)  
 16:35 **Gogglebox. Przed telewizorem 9** (3)  
 17:45 **Express, pogoda**  
 18:05 **DeFacto 8** (15)  
 18:35 **Dobra robota** (4)  
 19:45 **Express, pogoda**  
 20:00 **Życie na kredycie** (9)  
 20:35 **Żony Miami** (5)  
 21:45 **Express, pogoda**  
 22:00 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (5)  
 23:05 **Gogglebox. Przed telewizorem 12** (10)

## PULS 2 DVB

- 8:45 **Dinopociąg 2** – anim.  
 9:10 **Rogała ekipa** (19, 20)  
 10:30 **Strzałak Sam 12** – anim.  
 10:50 **Tomek i przyjaciele 25**  
 11:20 **Klinika dla pluszaków**  
 11:50 **Bing** – anim.  
 12:10 **Baranek Shaun** – anim.  
 12:35 **Grizzy i lemingi** – anim.  
 13:00 **Blaze i megamaszyny 4**  
 14:00 **Denver – ostatni dinozaur** – anim.  
 14:35 **Alvin!!! I wiewiórki 5**  
 15:00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.  
 16:00 **Pingwiny z Madagaskaru 2**  
 18:00 **Gus. Maty – wielki rycerz** – anim.  
 18:20 **Smerfy** – anim.  
 19:00 **Psi Patrol 6** – anim.  
 20:00 **Dzielnica strachu 3** (97, 98) – krym., Pol. 2022  
 22:00 **Wstydlive choroby** (12, 13) – dok., W. Bryt.  
 0:00 **Dzielnica strachu 3** (96) – krym., Pol. 2022  
 1:00 **Lombard. Życie pod zastaw** (36) – obycz., Pol.

## TV 6 DVB

- 6:00 **Detektywi w akcji** (182) – fab.-dok., Pol. 2017  
 7:00 **Słoneczny patrol 3** (18-20) – serial przyg., USA  
 10:00 **Kobra – oddział specjalny** (8) – sens.  
 11:05 **Galileo** (462)  
 12:05 **Miodowe lata** (64, 54) – serial kom., Polska 2000  
 14:00 **Policjantki i Policjanci** (406) – obycz.  
 15:00 **Detektywi w akcji** (146) – fab.-dok., Pol. 2017  
 16:00 **Septagon** (17) – serial kryminalny, Polska 2018  
 17:00 **Medicopter 117** (39) – przygod., Niemcy 2001  
 18:05 **Miodowe lata** (71, 80) – kom., Pol. 1998-2001  
 20:00 **Galileo** (463)  
 21:00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (177, 178) – serial kryminalny, USA 2012  
 23:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (195) – krym., Polska 2018  
 0:00 **Hawaje 5-0** (18)

## METRO DVB

- 7:00 **Wstajemy razem** (9)  
 7:55 **Metro Art**  
 8:00 **Jak to robią zwierzęta?** (40)  
 8:30 **Raport tygodnia**  
 9:00 **Sąd rodzinny** (198)  
 9:55 **Jak to jest zrobione?** (20)  
 10:25 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** (7)  
 11:25 **Usterka 9** (4)  
 12:00 **Lekarze** (8)  
 13:00 **Dr House 7** (18-21)  
 17:05 **Fani czterech kólek 15** (10)  
 18:05 **Usterka 9** (8)  
 18:35 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** (3)  
 19:35 **Fani czterech kólek 11** (1/15)  
 20:35 **Przystanek Bieszczady**  
 21:35 **Wewnętrzny wróg** (5, 6)  
 23:25 **Spartakus: Krew i piach** (5, 6)  
 1:35 **Legendarne miejscówki** (14-ost.)

## TVP KULTURA DVB

- 7:00 **Muzyczne poranki** – Pol.  
 7:20 **Informacje kulturalne**  
 7:45 **Co dalej?** – pr. publ., Pol.  
 8:25 **Wydarzenia aktualne**  
 8:55 **Sekret księgi z Kells** ★★ – film animowany, Francja/Belgia/Irlandia 2009  
 10:20 **Co mówią lekarze**  
 11:00 **Reżyserzy** – dokum.  
 11:55 **Mr Hublot** – krótk.  
 12:05 **Parasolki** – film anim.  
 12:30 **Niedziela z...**  
 13:30 **Nad Niemnem** (4-ost.)  
 14:35 **Sława i chwała** (1)  
 15:55 **Piópół i diament** ★★ – dramat społ., Polska 195  
 17:50 **Trzeci punkt widzenia**  
 18:30 **Informacje kulturalne**  
 18:50 **Rodzina Durrellów** (5) – biograg., W. Bryt. 20  
 20:00 **Hołota** – dramat krym. ★★ Wielka Brytania 1979  
 21:45 **Kronos** – pr. publ., Po  
 22:35 **Panny z Wilka** – dra  
 ★★ obycz., Polska/Francja 19  
 0:45 **Piotr Safajczyk – Weinberg/Szymanowski**





## TVP ROZRYWKA

19.10 MAKŁOWICZ W PODRÓŻY

- 6:10 Zakochaj się w Polsce
- 6:40 Okrasa łamie przepisy
- 7:15 Makłowicz w podróży
- 7:45 Przepis dnia – magazyn
- 7:50 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
- 8:20 Familiada – teleturniej
- 8:55 Va banque – telet.
- 9:25 Koło fortuny – telet.
- 10:05 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat – cykl reportaży, Polska 2009
- 10:40 Postaw na milion – telet.
- 11:35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
- 12:05 Familiada – teleturniej
- 12:40 Va banque – telet.
- 13:15 Daleko od szosy (3) – serial obycz., Polska 1976
- 14:40 Rodzinka.pl (149) – serial kom., Polska 2015
- 15:10 Kabaretowe hity – pr. rozrywkowy, Polska 2010
- 15:30 Kabaretomaniacy (10, 6) – program rozrywkowy, Polska 2019
- 17:30 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
- 17:55 Va banque – telet.
- 18:35 Okrasa łamie przepisy
- 19:10 Makłowicz w podróży
- 19:40 Postaw na milion – telet.
- 21:35 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat – cykl reportaży, Polska 2009
- 22:45 The Voice of Poland 13 (11, 11) – widowisko, Polska 2022
- 1:10 Koło fortuny – telet.
- 2:30 Hity wszech czasów – mag. muzyczny, Polska



## SUPER POLSAT

20.40 POLICJA ZASTĘPCZA

- 6:00 SuperLudzie (20) – serial dok., Polska 2018
- 6:30 Psi Patrol – serial anim.
- 8:30 Hell's Kitchen – Pieknielna Kuchnia 3 (21) – reality show, Polska
- 10:00 Wydarzenia – pr. inform.
- 10:30 Nasz nowy dom (30) – reality show, Polska 2014
- 11:30 Chirurdzy (237) – serial obyczajowy, USA 2014-2015
- 12:30 Świat według Kiepskich (492-494)
- 14:00 Hell's Kitchen – Pieknielna Kuchnia 3 (22) – reality show, Polska
- 15:35 SuperLudzie Extra (20) – magazyn, Polska
- 15:50 Wydarzenia – pr. inform.
- 16:10 Więcej „Wydarzeń” – program informacyjny
- 16:20 Gość „Wydarzeń 24” – program publicystyczny
- 16:55 Nasz nowy dom (234, 235) – reality show
- 19:00 Świat według Kiepskich (546, 547)
- 20:00 Święty (243) – serial komediowy, Polska 2022
- 20:40 Policja zastępcza – komedia sens., USA 2010, wyk. Mark Wahlberg
- 23:00 Zielony Szezeń – komedia sens., USA 2011
- 1:30 Świat według Kiepskich (9) – kom.
- 2:00 Tatuszowie (38, 39) – serial komediowy, Polska 2021
- 4:00 Nasz nowy dom (164) – reality show, Polska 2019



## AXN

21.05 MACGYVER 5

- 6:30 S.W.A.T. 3 (15, 16) – serial sens., USA 2019
- 8:20 Agenci NCIS 15 (2) – serial krym., USA 2017
- 9:15 Patolog 3 (9, 10) – serial obycz., Austria 2021
- 11:35 Rekrut 3 (10, 11) – serial krym., USA 2021
- 13:30 Agenci NCIS 15 (2, 3) – serial krym., USA 2017
- 15:20 S.W.A.T. 3 (15, 16) – serial sensacyjny, USA 2019
- 17:10 Oficer Blart w Las Vegas – komedia sensacyjna, USA 2015, reż. Andy Fickman, wyk. Kevin James, Raini Rodriguez, Neal McDonough
- 19:10 Agenci NCIS 16 (4, 5) – serial krym., USA 2018
- 21:05 MacGyver 5 (3, 4) – serial sensacyjny, USA 2020-2021
- 22:55 Metro strachu – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2009, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington, John Travolta, Luis Guzmán, Victor Gojcaj
- 1:05 Punisher: Mściciel – film sensacyjny, Niemcy/USA 2004, reż. Jonathan Hensleigh, wyk. Thomas Jane, John Travolta, Will Patton
- 3:35 Agenci NCIS 16 (5) – serial krym., USA 2018
- 4:30 Rekrut 3 (11) – serial kryminalny, USA 2021
- 5:15 Blok promocyjny AXN



## COMEDY CENTRAL

21.10 TEORIA WIELKIEGO...

- 6:00 Mamuska 7 (1, 2) – serial kom., USA 2019
- 6:55 Mike i Molly 2 (9, 10) – serial komediowy, USA 2011-2012
- 7:50 Po sąsiedzku (7, 8) – serial kom., USA 2018
- 8:35 Dwóch i pół 10 (19-22) – serial komediowy, USA 2012-2013
- 10:25 Przyjaciele 10 (7-12) – kom., USA 2003-2004
- 13:30 Teoria wielkiego podryw 5 (16-21) – serial komediowy, USA 2011-2012
- 16:00 Po sąsiedzku (9, 10) – serial kom., USA 2018
- 16:55 Przyjaciele 10 (13-17) – kom., USA 2003-2004
- 19:55 Teoria wielkiego podryw 5 (22-24) – serial komediowy, USA 2011-2012
- 21:10 Teoria wielkiego podryw 6 (1-3) – serial komediowy, USA 2012-2013
- 22:30 Comedy Club 2 (6-8) – pr. rozrywkowy, Polska
- 0:00 Miasteczko South Park 17 – serial animowany dla dorosłych, USA 2013
- 0:30 Włacy móch 7 – anim.
- 1:30 Blok Ekpa 3 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2018
- 2:00 Drunk History – Pół litra historii (3) – program rozrywkowy, Polska 2018



## KINO POLSKA

20.00 CO LUBIA TYGRYSY

- 6:00 Kolejność uczuć – dramat obyczajowy, Polska 1993, wyk. Daniel Olbrychski, Maria Seweryn
- 7:35 Paragon, gola! – film przygodowy, Polska 1969, reż. Stanisław Jędrzyka, wyk. Marian Tchórzniński
- 9:40 Amator – dramat obyczajowy, Polska 1979, reż. Krzysztof Kieślowski, wyk. Jerzy Stuhr, Małgorzata Żabkowska
- 11:55 13 posterunek 2 (2) – serial kom., Polska 2000
- 12:40 Zrodzeni do szabli – film dok., Polska 2019
- 13:55 Popieluszek. Wolność jest w nas (1, 2) – serial biograficzny, Polska 2009
- 17:15 13 posterunek 2 (3) – serial kom., Polska 2000
- 18:00 Kabaretowy rejs (131, 130) – program rozr., Polska 2014-2021
- 20:00 Co lubia tygrysy – kom. obycz., Polska 1989, wyk. Krzysztof Kowalewski, Wojciech Pokora
- 21:45 Wtorek – komedia, Polska 2001, wyk. Paweł Kukiz, Boles
- 23:25 Sprawiedliwy – dramat obyczajowy, Polska 2015, reż. Michał Śczerbic, wyk. Jacek Braciak
- 1:25 Być jak Kazimierz – film obycz., Pol. 2011, wyk. Przemysław Bluszczy, Gabriela Muskata

## TVP SERIALE

- 8:35 Komisarz Alex 4 (45) 9:25 Złotopolscy (612) 10:00 Klan (526)
- 10:35 Na dobre i na złe (335)
- 11:35 Ranczo 3 (33) 12:30 Korona królów (255, 256)
- 13:40 Ojciec Mateusz 15 (190, 191)
- 15:30 Komisarz Alex 4 (46)
- 16:20 Komisarz (37) 16:50 Na sygnale (22) 17:30 Ranczo 3 (34, 35) 19:35 Ojciec Mateusz 15 (192) – serial krym., Polska 2016
- 20:30 Ojciec Mateusz 21 (272) 21:30 Ranczo 3 (36, 37) 23:30 Ojciec Mateusz 15 (193)

## TVP POLONIA

- 15:00 Wiadomości 15:20 Figi Migu na planecie Czochras 15:35 Zwierzaki Czytali 15:50 Ale talent
- 16:00 Leśniczówka (414) 16:30 Barwy szczęścia (2629) 17:00 Teleexpress 17:20 Słownik polsko@polski 17:55 Gra słów. Krzyżówka 18:30 Informacje kulturalne 18:55 INFO V4+ 19:20 Polacy świata 19:30 Wiadomości
- 20:05 Sport, pogoda 20:20 Czas honoru (75, 76) 22:05 Polonia 24
- 22:35 Podwójne życie II Symfonia Karola Szymanowskiego 23:00 Literackie Wilno – film dok., Pol.

## POLSAT 2

- 10:30 Sekrety rodziny (200) 11:30 Dlaczego ja? (1075) 12:30 Nasz nowy dom (138) – reality show
- 13:30 Świat według Kiepskich (387-389) 15:00 Trudne sprawy (966) 16:00 Nasz nowy dom (139) 17:00 Dlaczego ja? (1076)
- 18:00 48h. Zaginięni (29) 19:00 Gliniarze (580) – paradok., Polska
- 20:05 Wydarzenia 21:00 Gliniarze (581) 22:00 Dlaczego ja? (1103)
- 23:00 Świat według Kiepskich (395, 396) 0:00 Małanowski i partnerzy (768, 769)

## POLSAT FILM

- 6:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (14-16) 7:30 Nasz nowy dom (158) 8:30 Przyjaciółki (219, 220) 10:30 Świat według Kiepskich (130, 131, 211, 222, 28, 29) – serial kom., Polska 2002
- 14:00 Akademia sztuk walki – film przygodowy, USA 2015 16:15 Hancock – film sens., USA 2008
- 18:15 Nienawiść, którą dajesz – dramat kryminalny, USA 2018
- 21:00 Kursk – dram. hist., Belgia/Luksemburg/Fr. 2018 23:30 Stuber – komedia krym., USA 2019 1:30 Gliniarze (351, 352, 542, 543)

## FOX

- 7:20 Kości 5 (9, 10) 9:10 Mentalista (17, 18) 11:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (1, 2) 12:50 Chicago Fire 6 (11, 12) – obycz.
- 14:40 Chicago Med (11, 12) 16:30 Szpital Nowy Amsterdam (15, 16)
- 18:20 CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (3, 4) – krym., USA 2004
- 20:10 Lucyfer 3 (4) 21:05 Poszukiwacze zaginionych skarbów (7) 22:00 The Walking Dead 11 (17)
- 23:00 Diabelska gra 2 (1) 23:55 CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (3, 4) 1:45 Kości 5 (9, 10)

## FOX COMEDY

- 5:00 Ostatni prawdziwy mężczyzna (1, 2) 6:00 Premiera: Skrzydła 7 (1, 2) 7:03 Simpsonowie 31 9:03 Futurama 11:00 Jak poznałem waszą matkę 4 (23, 24) 12:00 Jak poznałem waszą matkę 5 (1, 2)
- 13:00 Melissa i Joey 5 (9-12) 15:00 Simpsonowie 31 16:00 Sposób użycia 7 (1, 2) 17:03 Diabli nadešli 5 (17-20) 19:00 Melissa i Joey (13, 14) – kom., USA 2010
- 20:00 Bajzer z Bel-Air 6 (13, 14) 21:00 Family Guy: Głowa rodziny 10
- 22:00 Family Guy: Głowa rodziny 15 23:30 Simpsonowie 31

## POLSAT CC EXTRA

- 6:55 Dwóch i pół 11 (1-3) 8:25 Niania (7, 8) 9:25 Allo, allo! 6 (3, 4)
- 10:30 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni (4) 12:25 Świat według Kiepskich (1, 2) – kom., Polska
- 13:25 Przyjaciele 10 (1-4) 15:30 Co ludzie powiedzą 5 (10, 103)
- 16:50 Co ludzie powiedzą (1)
- 17:30 Świat według Kiepskich (7-9) 19:00 Niania (9, 10) – kom.
- 20:00 Przyjaciele 10 (5, 6) 21:00 Co ludzie powiedzą (2, 3) 22:25 Świętokrzyska Gala Kabaretowa 2017 (6) 23:25 Pacze Show (1)

## NOWA TV

- 10:05 Na ratunek 112 (113) 10:45 Szpital dziecięcy (7) 11:40 Gliniarze (36) 12:40 48h. Zaginięni (31) – serial kryminalny, Polska 2021
- 13:40 Świat według Kiepskich (12, 2, 3) 15:05 Chłopałki do wzięcia (10, 11) 16:15 Rolnicy. Podłasia (36) 17:15 Polacy za granicą (5) 18:15 Bogaty dom – biedny dom (4) 19:15 Wzięcie (6, 7)
- 20:00 48h. Zaginięni (18) 21:00 Zdrady (10) 22:00 Chirurdzy (18)
- 22:55 Nowa Rewia Kabaretowa (15, 16) 0:50 Historie o duchach (3) 1:45 łowcy cieni. Pod presją (27)

## KINO TV

- 10:25 Świat według Bundych 4 (16, 17) 11:40 Poirot – krym.
- 13:35 Panna Marple: Strzały w Stonyngates – kryminal., USA/W. Bryt. 2009 15:45 Na skrzydłach orłów – dram. hist., Chiny/Hongkong/USA 2016 17:45 Lato w Prowansji – dram. obycz., Fr. 2014 19:55 Poirot – krym., W. Bryt. 1989
- 21:00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014 22:50 Ryzykowny układ – thriller, USA 2015 0:45 Wklucie – dramat obyczajowy, USA 2011

## ZOOM TV

- 9:15 Smaki Dubaju (1) 9:50 Transpory domów (1) 10:50 Cu-dotwórcy 4 (1) 11:50 Bliżej! Magazyn reporterów (5) 12:20 Zjawiska paranormalne 2 (7)
- 13:20 Zakazana historia (1) 14:15 Co ludzie powiedzą? 3 (5, 6) 15:40 Gang Olseña nigdy się nie poddaje – kom. sens., Dania 1979 17:55 Świat według Bundych (4, 5)
- 19:00 13 posterunek 2 (1, 2)
- 20:15 Hity polskiego kabaretu 5 (19, 27) 22:05 Złoty interes (5)
- 23:00 Magia nagości. Niemcy (4) 0:05 Magia nagości 2 (8)



## CBS EUROPA



## HOLIDAY

- 15:55 Zbrodnia z miłości** – film sensacyjny, Kanada 2003  
**17:45 Kronika tajemnic: Związani winoroślą** – kryminał, USA 2019  
**19:30 Powiew luksusu** – komedia romantyczna, USA 1962  
**19:55 Diamenty na śniadanie** – komedia, Wielka Brytania 1968  
**17:25 Wiosła w dłoń: Zew natury** – komedia, USA 2009  
**19:10 Żandarm i kosmici** – komedia, Francja 1979  
**20:00 Holiday** – komedia romant., USA 2006  
**23:35 Nowi miastowi** – komedia, USA 1999

## HBO



## 20.10 RÓD SMOKA

- 9:20 Step Up 2** – film muzyczny, USA 2008  
**11:00 Spider-Man: Homecoming** – film przygodowy, USA 2017  
**13:10 Syndrom Baumachera** – komedia-dramat, Niemcy 2019  
**14:40 Sherlock Holmes** – krym., USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009  
**16:50 Czarna owca** – komediodramat, Pol. '21  
**18:40 Rodzice 3 (5)**  
**19:10 Euforia 2 (7)**  
**20:10 Ród smoka (7)**  
**21:10 Opowieść podręcznej 5 (3)**  
**22:10 Tenet** – thriller s.f., USA/W. Bryt. 2020  
**0:40 W świetle dnia** – dramat wojenny, Węgry/totwa/Francja/Niemcy 2021

## CANAL+ PREMIUM



## ZŁO DZUŻYNA MARZEN

- 12:25 Pan Tadeusz** – film kostiumowy, Polska/Francja 1999  
**14:55 Magiczne buty** – film familijny, USA 2002  
**16:35 Miłostna zagrywka** – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2005  
**18:15 Morze Północne w ogniu** – dramat sens., Norwegia 2021  
**20:00 Upadek królestwa 5 (9)**  
**21:00 Drużyna marzeń. Narodziny gwiazd sportu (1)**  
**22:00 Reakcja łańcuchowa** – dramat obycz., Polska 2017  
**23:20 Poufne lekcje perskiego** – dramat wojenny, Rosja/Niemcy/Białoruś 2020

## PARAMOUNT NETWORK



## 20.00 CZŁOWIEK W

- 5:45 Jądro Ziemi** – dramat s.f., Wielka Brytania/USA 2003  
**8:50 Obcy na poddaszu** – film fantasy, USA/Kanada 2009  
**10:45 Mali agenci 3** – film przygodowy, USA 2003  
**12:40 Wyspa Nim** – film familijny, USA 2008  
**14:55 Autor widmo** – thriller, Fr./Niemcy/Wielka Brytania 2010  
**17:45 Herkules** – film przygodowy, USA 2014  
**20:00 Człowiek w ogniu** – dramat sensacyjny, USA/W. Bryt. 2004  
**23:15 Coyote (3)** – krym.  
**0:15 Cztery pokoje** – czarna komedia, USA 1995

## TVP KOBIECI



## 21.30 WSPÓŁCZESNA

- 8:40 Wszystko dla pań 2 (26)**  
**9:40 Dzikie pszczoły**  
**10:55 Wszystkie kolory świata**  
**12:00 Pytanie na śniadanie – pobudka**  
**12:20 Pytanie na śniadanie – magazyn**  
**14:55 Okrasa łamie przepisy – magazyn**  
**15:30 Ojciec Mateusza 10**  
**17:20 Piękno, zgłoś się!**  
**17:50 Dzikie pszczoły**  
**19:05 Ziółowa apteka (1)**  
**19:30 Wspaniałe stulecie (116)**  
**20:30 Pięć gwiazdek (3)**  
**21:30 Męsko-damska rzecz** – kom. romant., Kan./W. Bryt./USA '06  
**23:20 Operacja araña** – pr. rozr.

## TVH STYLE



## 21.30 WSPÓŁCZESNA

- 10:05 Perfekcyjna pani domu (5)**  
**11:10 Kuchenne rewolucje (1/15)**  
**12:15 Jestem z Polski**  
**14:20 Zrób coś z tym dzieckiem (7)**  
**14:55 Totalne remonty Szelągowskiej (6)**  
**15:55 Zgłoś remont (3)**  
**16:55 Ugotowani (3)**  
**17:55 Kuchenne rewolucje (6)**  
**18:55 Nie opuszczaj Cię aż do ślubu**  
**19:45 W czym do ślubu?**  
**20:15 No to leć! (3)**  
**21:15 Nieoczywiste miejsca (7)**  
**21:50 Kobieta na krańcu świata (4)**  
**22:25 Zgłoś remont (2)**  
**23:25 Inspirujące kobiety (2, 3)**

## CBS REALITY

- 14:00 Hardcorowy lombard 5 (9-12)**  
**16:00 Nowozelandzki patrol wodny (8-10)**  
**17:30 Na straży australijskich granic (19, 20)**  
**18:30 Na straży australijskich granic 15 (1)**  
**19:00 Patrol drogowy 10 (6)**  
**20:00 Rutynowa kontrola trzeźwości 14 (5, 6)**  
**21:00 Nadmorskie zbrodnie (6)**  
**22:00 Tropami zbrodni 3 (19)**  
**23:00 Elita wydziału zabójstw 3 (9)**

## HBO 2

- 14:35 Roswell, w Nowym Meksyku 4 (4)**  
**15:20 Godzila vs. Kong** – thriller, Australia/Indie/Kan./USA 2021  
**17:15 Hellboy** – horror s.f., USA 2004  
**19:20 Penguin Bloom: Niesamowita historia Sam Bloom** – dramat biograficzny, Australia/USA 2020  
**21:00 Jedz, módl się, kochaj** – melodramat, USA 2010  
**23:20 Grimsby** – komedia, W. Bryt./Australia/USA 2016

## CANAL+ FILM

- 14:05 Aktualności filmowe**  
**14:40 Możesz pocałować drugą** – kom. romant., Kanada 2021  
**16:15 Triumf** – dramat obycz., USA 2021  
**18:00 Geniusze** – dram. biograf., W. Bryt./Niem./Pol. 2021  
**19:45 Łap-capu**  
**20:10 Teściowie** – kom., Pol. 2021  
**21:20 Weselny toast** – kom., Fr./Belgia '20  
**22:45 Świnia** – thriller, USA/W. Bryt. 2021  
**0:15 The End** – komedia sens., Pol. 2021

## WARNER TV

- 7:40 Everwood (3, 4)**  
**9:30 Strażnik Teksasu (22, 23)**  
**11:20 Star Trek: Następne pokolenie (3, 4)** – serial s.f.  
**13:10 Domek na preri 2 (15, 16)**  
**15:10 Everwood (5, 6)**  
**17:00 Strażnik Teksasu (24, 1)**  
**19:00 Zgadnij kto** – komedia romantyczna, USA 2005  
**21:05 Akademia policyjna** – komedia, USA 1984  
**23:00 Adrenalina** – sens., USA/Wielka Brytania 2006

## POLSAT CAFÉ

- 12:00 Fajka pokoju**  
**13:00 Demokracja 14:30 Hell's Kitchen** – Piekłna Kuchnia (21)  
**16:00 Shopping Queen (18)**  
**17:00 Bogaty dom – biedny dom (54)**  
**18:00 Nasz nowy dom**  
**20:00 Zdrady (132)**  
**21:00 Więzienie kobiet (7, 8)**  
**22:00 Kulisy „Tańca z gwiazdami” (129)**  
**22:30 Śluby gwiazd (15)**  
**23:00 Zdrady (150)**  
**0:00 Oszukane (26)**

## TLC

- 12:00 Jak matka z córką 4 (1)**  
**13:00 Dr Pryszczyla 3**  
**14:00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania**  
**15:00 Siostry wielkiej wagi 3**  
**16:00 Historie wielkiej wagi**  
**18:00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2**  
**20:00 Premiera: Rodzina Chantel 4 (1)**  
**21:00 Premiera: Wiza na miłość: dalsze losy (1)**  
**23:00 Premiera: Wiza na miłość: dalsze losy, pościelowe rozmowy (1)**

## EPIC DRAMA

- 10:20 Detektyw Murdoch 15**  
**11:15 Agenci NCIS 11 (1-3)**  
**13:55 Inspektor George Gently 2 (1)**  
**15:55 Panna Marple: Tajemnica Błogosławionego Konia** – kryminał, W. Bryt./USA 2010  
**17:50 Agenci NCIS 11 (4-6)** – serial sens., USA  
**20:30 Detektyw Murdoch 13 (1)**  
**21:30 Premiera: Paryż 1900: policja (6)**  
**22:40 Endeavour: Sprawy młodego Morsa 5 (2)**  
**0:35 Agenci NCIS 11 (5, 6)**

## HBO 3

- 14:15 Mayans M.C. 4 (6)**  
**15:05 Wampir: Dziedzictwo 4 (20)**  
**15:50 Kosmiczny chłopiec** – familijny, Belgia 2021  
**17:35 Spotlight** – dram. biograf., USA/Kan. 2015  
**19:45 Kroniki Times Square 3 (8)** – obycz.  
**21:00 Premiera: Ród smoka (7)**  
**22:00 Premiera: Opowieść podręcznej 5 (3)**  
**22:55 Premiera: Rodzice 3 (5)**  
**23:30 Sin City** – Miasto grzechu – thriller, USA 2005

## ALE KINO+

- 13:55 To, co zostaje** – krótk.  
**14:40 Sekret bogini fortuny** – dramat obyczajowy, Włochy 2019  
**16:50 Michael Haneke. Kody**  
**17:55 Rydwan ognia** – dramat obyczajowy, W. Bryt. 1981  
**20:10 Premiera: Mauretańczyk** – kryminał, USA/Wielka Brytania 2021  
**22:30 Anna Boleyn (1)** – histor.  
**23:30 Matthias i Maxime** – dramat obyczajowy, Kanada/Francja 2019

## 13 ULICA

- 8:00 Chicago PD. 5 (3, 4)**  
**9:55 Kobra** – oddział specjalny NCIS: Los Angeles (9, 10)  
**14:00 Chicago Fire 3 (5, 6)**  
**15:50 Kobra** – oddział specjalny 16 (7, 8)  
**18:00 Chicago PD. 5 (5, 6)** – krym.  
**20:00 Agenci NCIS: Los Angeles (11)**  
**21:00 Magnum: Detektyw z Hawajów (1)**  
**22:00 Kapitan Marleau 6 (5)**  
**0:00 Kobra** – oddział specjalny 16 (7, 8)

## ROMANCE TV

- 13:25 Diagnoza Betty (123)**  
**14:20 Gang mam** – melodramat, Niem. 2014  
**16:15 Tylko razem z tobą** – film obycz., Niem. 2019  
**18:05 Lilly Schönauer: Sen Pauli** – obycz., Niem./Austria '09  
**20:00 Gdy kobiety odchodzą** – kom., Niem. 2017  
**21:55 Kancelaria Bergerów (8)**  
**22:50 I tak wszystko w rodzinie** – kom., Niem. 2019  
**0:45 Gdy kobiety odchodzą** – kom., Niem. 2017

## HGTV

- 16:25 Odpicowane mieszkanie 2 (4)**  
**17:00 Domowe rewolucje (8)**  
**18:00 Totalne remonty Szelągowskiej (3)**  
**19:00 Zamieszkać na plaży 2 (1, 2)** – pr. rozr.  
**20:00 Weekendowa metamorfoza 4 (1/8)**  
**20:55 Polowanie na ogród 7 (2)**  
**21:30 House Hunters** – Poszukiwacze domów 7 (6)  
**22:00 Na ratunek Chicago 2 (6)**  
**23:00 Wymarzony dom w 100 dni 3 (9)**

## FILMBOX PREMIUM HD

- 14:25 Zabójcza mama** – dramat obycz., Kan. 2017  
**15:55 Autor widmo** – thriller, Fr./Niem./W. Bryt. 2010  
**18:00 Wesele Jenny** – kom., USA 2015  
**19:35 Nasz bezbolesny świat** – komediodramat, Fr. 2008  
**21:00 Ciche miejsce** – horror, USA 2018  
**22:30 Sąd o umarłym** – dramat biograficzny, Szwecja/Norwegia 2012  
**0:35 Złoty dżentelmen** – dramat obyczajowy, USA 2008

## CINEMAX

- 9:40 Blue Valentine** – melodramat, USA 2010  
**11:30 Whiplash** – film muzyczny, USA 2014  
**13:20 Dzień flagi** – kryminał, USA/W. Bryt./Kanada 2021  
**15:10 Eden** – obycz. 16:45  
**dog** – dramat obycz., Cypr 2021  
**18:25 Igrzyski losu** – kom. romant., USA 2001  
**20:00 Świat po nas** – dramat obycz., Fr. 2021  
**21:30 Nic nie mów** – dram. biograf., Australia '17  
**23:20 Śmiech** – dram. obycz., Kan. 2020

## TVN FABUŁA

- 13:00 Twarz w twarz (5)**  
**14:00 Brzydula (6, 7)**  
**15:05 Kino Buzz Top 5 (18)**  
**15:15 Magda M. 3 (11)**  
**16:15 Kryminalni 3 (11)**  
**17:20 Pokolenie mistrzów (1/12)**  
**17:50 Motywy filmowe (1/12)**  
**18:00 Scooby-Doo 2: Potwory na gigantycznej** – kom., USA 2004  
**20:00 Miss agent** – komedia sens., USA 2000  
**22:30 Uprawdazona** – film sens., Fr. 2008  
**0:20 Specjalista** – film sens., USA/Peru 1994

## CANAL+ DOMO HD

- 16:00 Grunt to ogród 16:30**  
**Wyżwanie** – nowe mieszkanie 15 (6)  
**17:05 Kapitałna przebudowa 2 (15)**  
**18:00 Ucieczka do miasteczka (13)**  
**18:50 Wielkie projekty 17 (7)**  
**19:40 Daleko od miasta 8 (4)** – dok.  
**20:10 Cudotwórcy** – dom na lata 2 (13)  
**21:00 Premiera: Wielkie projekty: nasza ulica 2 (4)**  
**22:00 Domy za miliony 3 (3, 4)**  
**23:00 Charlie Luxton: domy nad morzem 2 (7)**

## CANAL+ KUCHNIA

- 15:30 Jakubiak** – z miłości do lokalności 3 (1)  
**16:00 Żołądek czy rozsądek? 10**  
**17:00 Jamie Oliver: 5 składników (15, 16)**  
**18:00 Francuskie wędrówki Julie 6 (26)**  
**19:05 Jakubiak rozwiązywa Chorwację (2)**  
**19:35 U sąsiadów w kuchni 7 (2)**  
**20:05 Anthony Bourdain: Bez rezerwacji 7**  
**21:45 Świat szefów kuchni 21:45 John i Lisa** – razem w kuchni 4  
**23:40 Ainsley i śródziemnomorska potęga smaków**

## FOOD NETWORK

- 16:20 Z chlebem i oliwą (6)**  
**17:00 Porada na weekend (5)**  
**17:35 Kulinarny rejs po Polsce (16)**  
**18:05 Polska na patelni (6)**  
**18:35 Kuchnia dla odważnych (4)**  
**19:10 Barbecue na wypasie (13)**  
**19:40 10 zadań specjalnych Michela Morana (4)** – pr. rozr.  
**20:15 Wszystkiego słodkiego (1/8)**  
**20:45 Dziecięce mistrzostwa wypieków (4)**  
**21:50 Słodki pojedynek (4)**  
**22:55 Szaleni cukiernicy (4)**





**11:00** Ocalić dom  
**12:00** Ekstremalna Alask  
**13:00** Nagi instynkt przetrwania  
**14:00** Morze złota  
**15:00** Złomowisko PL (4)  
**16:00** Na tropie dzikich zwierząt (1) – dok.  
**16:30** Strażacy (1) – dok.  
**17:00** Nic do zgłoszenia  
**18:00** Specjalistki (8)  
**19:00** Klasyczny amerykański sen (6)  
**20:00** Złomowisko PL (3)  
**21:00** Nic do ukrycia (1)  
**22:00** **PREMIERA:** Kolekcjoner (5)  
**23:00** **PREMIERA:** Fani czterech kółek (5)  
**1:00** Hot rod  
wg Kindiga 7  
**2:00** Militaria na warsztata (5)



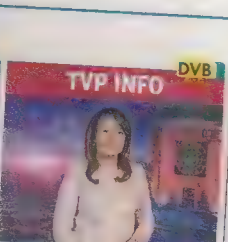
**12:00** Wyprawa na dno  
**13:00** Porzucone konstrukcje (2)  
**14:00** Złapać przemysł (15)  
**15:00** Alarm na lotnisku: Rzym (4)  
**16:00** Megastadiony (1)  
**17:00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy (4)  
**18:00** Niszczycielskie żywioły (6)  
**19:00** (nie)Zwykłe wynalazki (23)  
**20:00** Katastrofa w przestworzach (3)  
**21:00** Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny (2)  
**22:00** Alarm na lotnisku: Peru (7)  
**23:00** Ostatni lot: Anatomia katastrofy (2)



**9:50** Sensacje XX wieku  
**10:45** Brazylia. Historia naturalna (4)  
**11:40** Archiwum zimnej wojny  
**12:15** Ukryte gniazdo dynastii – film dok.  
**13:15** Kanał – dramat wojenny, Pol. 1956  
**15:00** Wszystkie kolory świata  
**15:55** Tropikalne wyspy świata (1/3)  
**16:50** Flesz historii (608)  
**17:10** Czas honoru 2 (24)  
**18:05** Było, nie minęło...  
**18:35** Spór o historię Powstanie zwykłych ludzi  
**20:15** Historia w postaciach zapisana  
**22:30** W powiększeniu  
**23:30** Bunt barbarzyńców (1/8)



**9:45** Misja skarb (2)  
**10:45** Starożytni kosmici (1, 2)  
**12:45** Fabryka jedzenia (1, 2) – serial dok.  
**13:40** Miasto Wier (3, 4)  
**15:45** Wojny przewoźników  
**16:40** Wojny magazynowe  
**18:00** **PREMIERA:** Gwiazdy lombardu (23)  
**19:00** Drwale z Dolomitów (1)  
**20:00** Nieodkryte sekrety II wojny światowej (1)  
**21:00** (Nie)Ziemskie tajemnice (1)  
**22:00** Starożytni kosmici (13)  
**23:00** Rolnicy. Podlasie (10)



**19:55** **GOŚĆ „WIADOMOŚCI”**  
**8:23** Minęła ósma  
**9:00** Serwis Info  
**9:11** Minęła dziewiąta  
**9:40** Plan dnia  
**10:00** Serwis Info  
**12:00** Info Raport  
**13:29** Serwis Info  
**15:29** Info dzień  
**16:50** Rodzina i praca  
**17:00** Teleexpress  
**17:15** Teleexpress Extra  
**17:30** O co chodzi  
**18:00** Panorama  
**18:19** Serwis Info  
**18:37** O tym się mówi  
**19:30** Wiadomości  
**19:58** **GOŚĆ „WIADOMOŚCI”**  
**20:13** Minęła dwudziesta  
**21:00** Nie da się ukryć  
**21:20** Serwis Info  
**21:50** W tyle wizji  
**22:25** Serwis Info  
**22:30** W tyle wizji extra  
**23:00** INFO wieczór



**18:00** **TAK JEST**  
**9:55** Biznes  
**10:00** Serwis informacyjny  
**10:55** Biznes  
**11:00** Serwis informacyjny  
**11:55** Biznes  
**12:00** Serwis informacyjny  
**13:55** Biznes  
**14:00** Serwis informacyjny  
**14:55** Biznes  
**15:00** 15 na żywo  
**16:00** Fakty po południu  
**18:00** Tak jest  
**19:10** Serwis informacyjny  
**19:30** Fakty po Faktach  
**20:00** Kropka nad i  
**20:35** Czarno na białym  
**21:00** Polska i świat  
**22:00** Szkło kontaktowe  
**23:00** Dzień po dniu

## SCIENCE

**8:00** Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem  
**11:00** Pogromcy mitów: Nowa generacja  
**13:00** Poszukiwacze dinozaurów  
**15:00** Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem – serial dok.  
**18:00** Jak to jest złożone?  
**21:00** Jak działa wszechświat?  
**22:00** Jak działa Ziemia  
**23:00** Co kryje kosmos  
**1:00** Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem

## NAT GEO WILD

**13:00** Okawango: rzeka marzeń  
**14:00** Królestwo drapieżników  
**15:00** Królestwo drapieżników: Rebelia  
**16:00** Niezwykły dr Pol  
**17:00** Cesar Millan: lepszy człowiek, lepszy pies  
**19:00** Kierunek Wild: Dzik Australia  
**20:00** Olsniwiająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia  
**21:00** Niezwykły dr Pol  
**23:00** Zwierzęta w amoku  
**0:00** 24 godziny w dzicy 3

## HISTORY

**12:10** Wojny magazynowe – Nowy Jork – reality show  
**13:05** Wojny magazynowe 8  
**14:30** Kłątwa Wyspy Dębów 8  
**15:20** Wykute w ogniu 3  
**16:15** Wykute w ogniu 7  
**17:10** Ludzie gór 2  
**19:05** Bitwy magazynowe 3 – serial dok.  
**20:00** Starożytni kosmici 4  
**21:00** Jak to wyjaśnić 2  
**22:00** Wojny przewoźników  
**23:00** Gwiazdy lombardu 23 – reality show

## 3D UNIT

**10:15** Top Gear 25  
**12:25** Who Wants to Be a Millionaire z Jeremym Clarksonem 3 – teleturniej  
**13:20** Top Gear 30  
**14:35** Najlepsze ogniwo 15:25  
**15:25** Najwspanialsze okręty świata 2  
**16:20** Alfabet Top Gear 17:30  
**18:30** Marzenia na kółkach 19:30  
**20:45** Alfabet Top Gear 22:00  
**23:00** Marzenia na kółkach 23:00  
Miliony w lombardzie

## POLSAT NEWS

**7:40** Graffiti  
**8:00** Nowy dzień  
**10:00** W rytmie dnia  
**12:50** Wydarzenia 12:50  
**13:30** W rytmie dnia 15:50  
**16:10** Wydarzenia 15:50  
**16:10** Więcej „Wydarzeń” 16:30  
**16:30** W rytmie dnia 17:30  
**17:30** Punkt widzenia 18:50  
**18:50** Wydarzenia 18:50  
**19:20** Gość „Wydarzeń”  
**20:00** Debata dnia 21:00  
**21:00** Raport 21:50  
**21:50** Wydarzenia wieczorne 22:30  
**22:30** Dzień na świecie 23:30  
Obraz dnia

## TVN 24 BIS

**11:40** Alarm dla Ziemi  
**12:05** Kijew w kosmosie  
**12:30** Kawa na ławę  
**13:40** Łoża prasowa 14:50  
**14:50** Byk i Niedźwiedź 15:30  
**15:30** Horyzont 16:00  
**16:00** Dzień na świecie 18:30  
**18:30** Fakty o świecie 19:00  
**19:00** Fakty po Faktach  
**19:30** Fakty o świecie 20:20  
**20:20** Kropka nad i 20:20  
**20:20** Fakty o świecie 21:00  
**21:00** Rozmowy dnia – pr. publ.  
**21:50** Dzień na BIS 23:00  
Czarno na białym

## TRAVEL CHANNEL

**14:45** Jak funkcjonuje miasto?  
**15:15** Człowiek kontra jedzenie  
**15:45** Działaczka potrawy 16:45  
**16:45** Niezwykłe Stany Prokopa 18:45  
**18:45** Działaczka potrawy: smakowite miasta 19:15  
**19:15** Szukając potrawy  
**20:15** Człowiek kontra jedzenie 20:50  
**20:50** Ed Stafford poza cywilizacją 21:55  
**21:55** Kossakowski. Nieoczywiste 22:25  
**22:25** Porada na weekend 23:00  
Skok na weekend

## ITK

**11:10** Jak to jest zrobione – samochody marzeń 12:10  
**12:10** A8 – autostrada na Zachód  
**13:10** Ciężarówka po antypodach 14:10  
**14:10** Królowie asfaltu 15:10  
**15:10** Fani czterech kółek 17:10  
**17:10** Ale jazda 17:40  
**17:40** Absurdy drogowe 19:10  
**19:10** Władcy gratów 20:10  
**20:10** Hot rod wg Kindiga 21:10  
**21:10** K2 – kierowców dwóch 22:10  
**22:10** A2 – autostrada na Zachód 23:10  
Moda na prędkość

## POLSAT HISTORY

**11:40** Hitler: Odliczanie 12:40  
**12:40** Tajna bomba Hitlera  
**13:40** Mity: Tajemnice ludzkości 2  
**14:45** Najdziwniejsze przedmioty 15:45  
**15:45** Na ratunek Pompejom 16:50  
**16:50** Historyczne śledztwa 17:55  
**17:55** Tajna bomba Hitlera 18:50  
**18:50** Hitler: Odliczanie 19:50  
**19:50** Mity: Tajemnice ludzkości 2  
**21:00** Nadprzyrodzone plany nazistów 23:50  
**23:50** Normandia '44: inwazja 0:50  
**0:50** Hitler: Odliczanie

## UDC EARTH

**11:40** Malownicze trasy kolejowe 4  
**12:40** Mroźna planeta. Na ciekim lodzie 13:45  
**13:45** W okowach mrozu 5  
**15:50** Życie na pustkowiu 6  
**16:50** Łowcy 17:55  
**17:55** Malownicze trasy kolejowe 4  
**18:55** Zabójcze kataklizmy 19:55  
**19:55** Największe zagadki nauki 20:55  
**20:55** Życie na pustkowiu 9  
**21:55** W okowach mrozu 9  
**23:00** Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dok.

## POLSAT NEWS 2

**16:10** #Jesteśmy dla dzieci  
**16:40** Interwencja – taka jest Polska 17:30  
**17:30** Wydarzenia 17:45  
**17:45** Więcej „Wydarzeń” 18:05  
**18:05** #Jesteśmy dla dzieci 18:35  
**18:35** Z klimatem i z pasją 19:05  
**19:05** #Jesteśmy dla dzieci 19:35  
**19:35** Interwencja – taka jest Polska 20:15  
**20:15** Interwencja 20:35  
**20:35** Państwo w państwie 22:00  
**22:00** Interwencja 22:20  
**22:20** Wydarzenia 22:50  
**22:50** Gość „Wydarzeń” 23:20  
Debata dnia

## TVP 3

**15:50** Przepis na dziś 16:00  
**16:00** TVP 3 Info 16:15  
**16:15** Echa dnia 16:30  
**16:30** Program lokalny 16:45  
**16:45** Express regionów 17:00  
**17:00** Program lokalny 17:30  
**17:30** Telekurier 18:00  
**18:00** Program lokalny 20:35  
**20:35** Tajemnice 21:26  
**21:26** Program lokalny 21:45  
**21:45** Dziennik regionów 22:00  
**22:00** Studio LOTTO 22:10  
**22:10** Kryminalna siódemka 22:30  
**22:30** Zamknięty świat 23:00  
Agorozmowa

## CIVIL DOCUMENT

**7:00** O co biega? 7:30  
**7:30** Zakonnice 9:15  
**9:15** Miasta rytm 11:00  
**11:00** Polska z góry 2  
**12:00** China Express: podróż jedwabnym szlakiem 13:50  
**13:50** Sekrety budowniczych piramid 15:30  
**15:30** Arktyczny dryf. Rok pośród lodu 17:10  
**17:10** Prawdziwa cena kawy 18:25  
**18:25** Botticelli, Florencja i Medyceusze 20:00  
**20:00** Legendarne bitwy 20:55  
**20:55** Kret w Korei 23:05  
**23:05** Przeżyć 0:40  
**0:40** Martwa Natura 2:00  
O co biega?

## PLANET

**13:05** Express Planete +. Operacja Widmo 2  
**13:20** Dziką Finlandia 14:40  
**14:40** Otoczeni wodą 16:00  
**16:00** 360° Świat bez granic 5  
**17:00** Życie pod wulkanem 2  
**18:00** Świat z góry 6  
**18:30** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3  
**19:00** Oblicza błękitnej planety 21:00  
**21:00** Gaillard. Niezdobyta twierdza Ryszarda Lwie Serce 22:00  
**22:00** Romantyzm – lek na XXI wiek 23:15  
Trudne rozstanie

## CI POLSAT

**13:15** Najbardziej szokujące zeznania sądowe 14:10  
**14:10** 48 godzin 24  
**15:05** Kryminal Rawicz 15:35  
**15:35** Dożywotniacy 16:00  
**16:00** Kobiety, które zabijają 16:17  
**16:17** Morderce związki 18:00  
**18:00** Opowieść ci o zbrodni 5  
**19:00** Toksyczne związki 20:00  
**20:00** Playboy: mroczne sekrety 21:00  
**21:00** Daj znać, jak będziesz w domu 22:00  
**22:00** Jak zostałem seryjnym mordercą 23:00  
**23:00** Mistrzowie zbrodni 2

## IP

**10:00** Zbrodnia prosto z serca 12:00  
**12:00** Pozornie szczęśliwi 14:00  
**14:00** Sekrety zbrodni 16:00  
**16:00** Tylko martwi znają prawdę 18:00  
**18:00** Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką 20:00  
**20:00** Zbrodnie z pierwszych stron gazet 21:00  
**21:00** Mroczna strona internetu 22:00  
**22:00** W roli nieletniej ofiary 1:00  
**1:00** W sieci kłamstw 3:00  
**3:00** Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką – serial dok. 4:00  
Pozornie szczęśliwi

## WYDARZENIA 24

**9:00** Wydarzenia 12:50  
**12:50** Wydarzenia 15:50  
**15:50** Wydarzenia 15:50  
**16:10** Więcej „Wydarzeń” 16:20  
**16:20** Gość „Wydarzeń” 24” 16:45  
**16:45** Wydarzenia 18:50  
**18:50** Wydarzenia 18:50  
**19:25** Gość „Wydarzeń” 20:00  
**20:00** Wydarzenia 21:50  
**21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda 22:30  
**22:30** Wydarzenia 1:00  
**1:00** Dzień na świecie 1:25  
**1:25** Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny

## TV TRWAM

**16:00** Informacje dnia 16:10  
**16:10** Sanktuaria polskie 16:30  
**16:30** Porady medyczne bonifratrów 17:00  
**17:00** Świądkowie 17:30  
**17:30** Spotkanie Rodziny Radia Maryja w parafii pw. Św. Józefa – pr. religijny 20:00  
**20:00** Informacje dnia 20:20  
**20:20** Różaniec 20:50  
**20:50** Mysłac Ojczyzna 21:00  
**21:00** Apel Jasnogórski 21:20  
**21:20** Informacje dnia 21:40  
**21:40** Polski punkt widzenia 22:00  
**22:00** Mojesz – 10 przykazań 22:50  
**22:50** Muzyczne chwile





**EUROSPORT 1**

**9:30 Kolarstwo** – Famenne Ardenne Classic

**10:30 Jeździectwo**

**11:30 Kolarstwo** – Wyścig dookoła Tajwanu

**12:00 Lekkoatletyka** – Maraton w Londynie

**13:30 Kolarstwo** – Tour of Croatia – 6. etap

**14:00 Kolarstwo** – Coppa Bernocchi

**15:30 Kolarstwo** – Tour of Münsterland

**17:30 Kolarstwo** – Coppa Bernocchi

**18:35 Snooker** – Turniej British Open

**20:30 Climbing show**

**21:00 Kolarstwo** – Tour of Croatia

**22:00 Kolarstwo** – Coppa Bernocchi

**23:15 Kolarstwo** – Tour of Münsterland



**TVP SPORT**

**18:20 Piłka nożna**

**9:30 Koszykówka kobiet** – MŚ – Sydney 2022

**11:25 Żużel** – Drużynowe ME – Tarnów 2022

**13:35 Boks** – Gala Knock-Out Boxing Night 24 w Lublinie: M. Cieślak – K. Twardowski

**14:35 Skoki narciarskie** – Letnie Grand Prix w Klingenthal

**16:25 Droga do Kataru (1)**

**16:55 Amp futbol** – MŚ – Turcja 2022 – mecz: Polska – Hiszpania

**18:20 Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Legia

**20:20 GOL** – mag.

**22:05 Sportowy wieczór**

**22:45 Sporty walki** – Bellator 286

**0:25 Boks** – Gala Knock-Out Boxing Night 24



**POLSAT SPORT**

**20:00 FORMULA 1**

**4:00 Tenis** – Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy gry pojedynczej

**8:00 Tenis** – Turniej ATP w Nur-Sultanie – mecz 1. rundy gry pojedynczej

**12:00 Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga

**14:00 Tenis** – Turniej ATP w Nur-Sultanie – mecz 1. rundy gry pojedynczej

**17:30 Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: BBTs Bielsko-Biała – Cuprum Lubin

**20:00 Formula 1** – Grand Prix Singapuru

**21:00 Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022

**23:00 Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga



**MTV POLSKA**

**6:00 MTV Breakfast Club** – teledyski

**9:15 Nastoletnie matki 2** – dok.

**12:45 Catfish 5** – dok.

**14:40 Dziara za dziarę 4**

**16:30 Niemożliwe! 20** – reality show

**17:20 Niemożliwe! 23** – reality show

**18:15 Catfish 6** – serial dokumentalny

**20:05 Catfish 8** – reality show

**21:00 Niemożliwe! 25** – reality show

**21:30 Niemożliwe! 24** – reality show

**22:00 Ekipa z New Jersey. Rodzinne wakacje** – reality show

**23:00 Program rozrywkowy**

**23:50 Buckhead Shore**

**0:50 Niemożliwe! 14**



**TVP ABC**

**15:50 Transformers: Cyberverse**

**16:20 Artur i Dzieci Okraglego Stołu**

**16:45 Sadie Sparks**

**17:00 Auta na start**

**17:10 Jonasz i jego paczka**

**17:30 My Little Pony 8**

**18:00 Bracia koala**

**18:30 Mała szkoła Helenki**

**18:45 Krecik i panda**

**19:00 Bob Budowniczy 19**

**19:20 Super Wings: Super Lotki**

**19:30 Dino Ranczo**

**19:45 Mush-Mush i Grzybaszki**

**19:55 Czytanie przed snaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom**



**NIKELODEON**

**11:30 Tomek i przyjaciele 22**

**11:45 Koci domek Gabi**

**12:15 Gazu, pieski, gazu!**

**12:40 Gus. Mały** – wielki rycerz

**12:50 Moje urodziny**

**13:00 Paczka z Pikwik**

**13:30 Bing 2**

**14:00 Ciekawski George 3**

**15:15 Marta mówi**

**16:30 Gazu, pieski, gazu!**

**16:55 Koci domek Gabi**

**17:20 Paczka z Pikwik**

**17:35 Bing 2**

**17:55 Chi Chi Love**

**18:05 Gazu, pieski, gazu!**

**18:30 Ciekawski George 14**

**19:20 Koci domek Gabi**

**19:45 LOL House of Surprises**

**20:00 Barbie: My dwie**



**EUROSPORT 2**

**13:00 Kolarstwo** – Wyścig dookoła Tajwanu

**13:30 IO: Galeria Sław Atlantydy 1996**

**14:30 Snooker** – Turniej British Open

**17:00 Triathlon** – Super League w Tuluzie

**18:30 IO: Galeria Sław Atlantydy 1996**

**19:35 Kolarstwo** – Tour of Münsterland

**21:00 Snooker** – Turniej British Open – mecz finałowy

**23:00 Triathlon** – Zawody Super League w Tuluzie



**POLSAT SPORT NEWS**

**6:00 Strzelnica Nawała**

**7:00 Piłka nożna z archiwum**

**9:00 Piłka nożna z archiwum**

**11:30 Piłka nożna z archiwum**

**13:30 Piłka nożna z archiwum**

**15:15 Sporty walki** – Gala FEN

**17:30 Piłka nożna z archiwum**

**20:00 Piłka nożna z archiwum**

**22:30 Piłka nożna z archiwum**

**1:00 Sporty walki** – Babilon MMA



**CANAL+ SPORT**

**13:20 Piłka nożna** – Liga francuska: RC Lens – Olympique Lyon

**15:30 Wysoki Pressing**

**16:40 Magazyn skrótów LaLiga Santander**

**17:40 Ligue 1 Review**

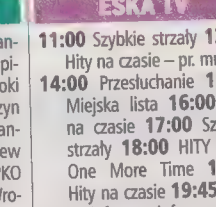
**18:40 Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa: Śląsk Wrocław – Warta Poznań

**21:00 Ekstraklasa po godzinach**

**22:00 Hola LaLiga**

**23:00 Jej Wysokość Premier League**

**0:00 Ekstraklasa** – 11. kolejka



**ESKA TV**

**11:00 Szybkie strzały**

**12:00 Hity na czasie** – pr. muz.

**14:00 Przesłuchanie**

**15:00 Miejska lista**

**16:00 Hity na czasie**

**17:00 Szybkie strzały**

**18:00 HITY Baby One More Time**

**19:00 Hity na czasie**

**19:45 ESKA TV info** – pr. informacyjny

**20:00 Polacy za granicą**

**21:00 Love Island. Wyspa miłości**

**22:00 Gry małżeńskie**

**0:00 Love Island. Wyspa miłości** – reality show



**NIKELODEON**

**12:55 Niebezpieczny Henryk 5**

**13:55 Niebezpieczny Oddział**

**14:20 Wroćkowie Chrześni** – jeszcze dziwniejsi

**14:50 Harmidom**

**15:40 Podchmurna pocztą**

**16:00 SpongeBob Kancastoparty 7**

**16:40 Wielkomocny 17:00 Harmidom 6**

**17:30 Natan Wspaniały**

**18:00 Niebezpieczny Oddział**

**19:20 Niebezpieczny Henryk**

**20:15 Grzmotomocni 4**



**DISNEY CHANNEL**

**11:00 Dziewczyna, chłopak**

**11:50 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**

**13:20 Fatalna czarownica**

**14:30 Raven na chacie**

**15:30 Sowi dom**

**16:00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**

**18:00 Ghostforce**

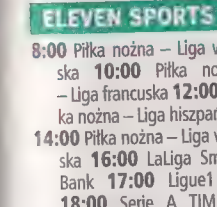
**18:30 Szkoła Wikingów**

**19:00 Ghostforce**

**19:15 Fatalna czarownica**

**19:55 Raven na chacie** – kom.

**20:55 Rycerz z przypadku**



**ELEVEN SPORTS 1**

**8:00 Piłka nożna** – Liga włoska

**10:00 Piłka nożna** – Liga francuska

**12:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska

**14:00 Piłka nożna** – Liga włoska

**16:00 LaLiga Smart-Bank**

**17:00 Ligue 1 (9)**

**18:00 Serie A TIM (8)**

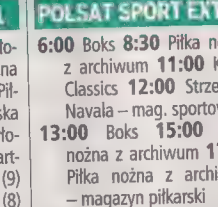
**19:00 LaLiga Santander**

**20:00 #ELEVEN1**

**21:00 Eleven Gol**

**22:00 Piłka nożna** – Liga francuska

**0:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska



**POLSAT SPORT EXTRA**

**6:00 Boks**

**8:30 Piłka nożna z archiwum**

**11:00 KOTV Classics**

**12:00 Strzelnica Nawała** – mag. sportowy

**13:00 Boks**

**15:00 Piłka nożna z archiwum**

**17:30 Piłka nożna z archiwum** – magazyn piłkarski

**20:00 Trans World Sport**

**21:00 Magazyn ligi holenderskiej**

**21:30 Magazyn Fortuna 1. ligi**

**22:30 Piłka nożna z archiwum**

**1:00 Sporty walki** – FEN



**CANAL+ SPORT 2**

**9:00 Liga+ Extra**

**10:40 Sport+**

**12:00 Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa: Jagiellonia – Korona Kielce

**14:15 Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa: Widzew Łódź – Raków

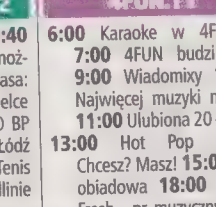
**16:30 Tenis** – Turniej WTA w Tallinie

**19:00 Ligue 1 Review**

**20:00 Jej Wysokość Premier League**

**21:00 Piłka nożna** – Liga angielska: Arsenal – Tottenham Hotspur FC

**23:00 Hola LaLiga**



**4FUN.TV**

**6:00 Karaoke** w 4FUN.TV

**7:00 4FUN budzi ludzi**

**9:00 Wiadomości**

**10:00 Najwięcej muzyki na lato**

**11:00 Ulubiona 20** – muz.

**13:00 Hot Pop**

**14:00 Chcesz Masz!**

**15:00 Pora obiadowa**

**18:00 Hot & Fresh** – pr. muzyczny

**20:00 Hity na czasie**

**21:00 Hop Bęc**

**23:00 Najwięcej muzyki na lato**

**0:30 Karaoke** w 4FUN.TV

**3:00 Najwięcej muzyki nocą** – muz.



**POLSAT JUNIOR**

**15:00 Daisy i Ollie 4**

**15:10 Truskawkowe Ciastko: Niezwykłe przygody**

**15:40 Pszczółka Maja**

**16:25 My Little Pony: Przyjaźń to magia**

**16:55 Guess How Much I Love You**

**17:35 Tomek i przyjaciele**

**18:00 Prys i Bill**

**18:35 Kasia i Mim-Mim 2**

**18:55 Leo the Wildlife Ranger**

**19:05 Ciekawski George 11** – serial anim.

**20:20 Kasia i Mim-Mim 2**



**DISNEY JUNIOR**

**14:00 Kurczaki na tropie**

**14:30 Spidey i superkumple**

**15:00 Pidżamersi 5**

**15:30 Eureka!**

**16:00 Myszka Miki: Frajdomek**

**16:30 Czarodziejska Cukiernia Alicji**

**17:00 Blue 17:30 Blue 2**

**18:00 Myszka Miki: Frajdomek**

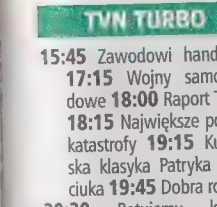
**18:30 Spidey i superkumple**

**19:00 Czarodziejska Cukiernia Alicji**

**19:30 Blue 2**

**20:00 Blue 2**

**20:30 Kurczaki na tropie** – serial anim.



**TVN TURBO**

**15:45 Zawodowi handlarze**

**17:15 Wojny samochodowe**

**18:00 Raport Turbo**

**18:15 Największe polskie katastrofy**

**19:15 Kubańska klasyka**

**19:45 Patryka Miki**

**19:45 Dobra robota**

**20:30 Ratujemy klasyki**

**21:15 Mobilny mechanik**

**22:00 Raport Turbo**

**22:20 101 gadżetów motoryzacyjnych**

**22:50 Zawodowi handlarze**

**23:35 Przestępcze łamagi**

**0:35 Hiszpańska drogówka**



**POLSAT PLAY**

**12:00 Polowanie na Hitlera**

**13:00 Wojny magazynowe**

**14:00 Hardkorowy lombard**

**15:00 Gwiazdy lombardu**

**16:00 Polacy w świecie**

**17:00 Więzienie**

**18:00 Poszukiwacze historii** – serial dokum.

**20:00 Polowanie na Hitlera**

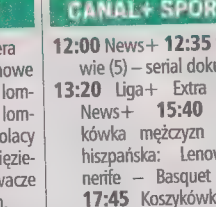
**21:00 Poszukiwacze historii**

**22:00 Tajna historia XX wieku**

**22:30 Polski lombard**

**23:00 Budowlani**

**23:30 Wzięcie** – serial dokum.



**CANAL+ SPORT 5**

**12:00 News+**

**12:35 Sędziowie (5)** – serial dokum.

**13:20 Liga+ Extra**

**15:00 News+**

**15:40 Koszykówka mężczyzn** – Liga hiszpańska: Lenovo Tenerife – Basquet Girona

**17:45 Koszykówka mężczyzn** – Liga hiszpańska: Real Madryt – Monbus Obradoiro

**19:50 Piłka nożna** – Liga hiszpańska: RCD Mallorca – FC Barcelona

**22:00 Ekstraklasa po godzinach**

**23:00 News+**



**POLD TV**

**11:00 Tylko dance**

**12:00 To hit!**

**12:15 Tylko dance**

**13:00 To hit!**

**13:15 Tego słuchacie**

**14:15 i love disco**

**15:15 Folkowe Love**

**16:00 Najlepsze z najlepszych!**

**17:00 23. Pożegnania**

**18:00 7 wspaniałych**

**18:30 Letnia Scena Polo TV**

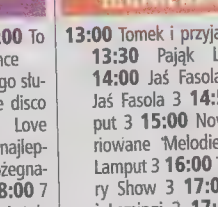
**19:30 Lista przebojów Polo TV** – muz.

**20:00 Wesela z piekła rodem**

**22:00 i love disco**

**23:45 Miłość w rytmie disco**

**0:30 Disco noc w Polo TV!**



**DISNEY SENIOR**

**13:00 Tomek i przyjaciele 25**

**13:30 Pająk Lucas 2**

**14:00 Jaś Fasola**

**14:40 Jaś Fasola 3**

**15:00 Nowe Zwiariowane**

**15:50 Melodie**

**16:00 Tom i Jerry Show 3**

**17:00 Grizy i Lemingi 2**

**17:45 Lampy 3**

**18:00 Wyluzuj, Scooby-Doo!**

**19:00 Jaś Fasola 3**

**19:40 Jaś Fasola 3**

**20:00 Nowe Zwiariowane**

**21:00 Grizy i Lemingi 3** – serial anim.



**CARTOON NETWORK**

**13:55 Młodzi Tytani: Akcja!**

**14:25 DC Super Hero Girl**

**14:50 Totalna Porażka**

**15:40 Przedszkolaki 2**

**15:45 Jabłko i Szczypior**

**16:15 Zwiariowane melodie: Kreskówki**

**16:45 Craig zna Potok**

**17:30 Między nami, misiaczkami**

**18:00 Między nami, Misiami!**

**18:25 Niesamowity Świat Gumballa**

**19:40 19:50 Jellystone!** – serial anim.

**20:20 Bakugan: Przymierz wojowników 4** – anim.





● O zbrodniach i śledztwach opowiadają m.in. prawniczka Diana Brzezińska oraz profiler Jan Gołębowski.

**ZBRODZIA BEZ CIAŁA • SERIAL DOKUMENTALNY**  
**CBS REALITY | 21:00**

# Śledztwa poszlakowe

**Czy można kogoś skazać za dokonanie zabójstwa bez koronnego dowodu, jakim jest ciało ofiary? Okazuje się, że tak!**

**S**erial „Zbrodnia bez ciała” opowiada o pięciu przypadkach, w których sprawcy byli pewni, że dokonali zbrodni doskonałej. Ukryli ciała i żyli w przekonaniu o własnej bezkarności. Do czasu!

## Kiedy nie ma ciata

Typowe dochodzenie zaczyna się od odnalezienia ciała ofiary i ustalenia jej tożsamości. Nastę-

puje badanie śladów na miejscu przestępstwa, ustalanie przyczyny śmierci, przebiegu zdarzenia, szukanie motywu zbrodni i jej sprawcy. Ale jeśli nie ma ciała, to skąd wiadomo, że doszło do zabójstwa i jak udowodnić komuś, że je popełnił? W takim przypadku rozpoczyna się śledztwo poszlakowe. I choć potrafi ono trwać długo, może doprowadzić do skazania sprawcy.

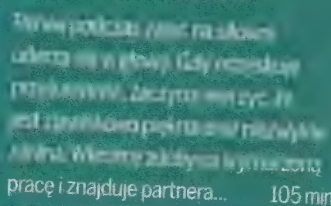
● Jeśli nie ma ciała, to skąd wiadomo, że doszło do zabójstwa i jak udowodnić komus, że je popełnił? Do akcji wkracza wówczas ekipa specjalistów.

## Kryminalni eksperci

O tym, jak wyglądają takie śledztwa dowiemy się w premierowym odcinku nowej serii true crime CBS Reality. O śledztwach, w których brakowało koronnego dowodu opowiadają m.in. Diana Brzezińska, prawniczka, współ-

autorka książki „Zbrodnie bez  
ciał” oraz profiler Jan Gołębiow-  
ski. Ich opowieści uzupełniają re-  
lacje dziennikarzy, psychologów,  
specjalistów od śladów biologicz-  
nych i medycyny sądowej, a także  
badań wykonywanych za pomo-  
cą poligrafu i georadaru. ■ MA

## NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA WTOREK



**KOMEDIA**  
**POLSAT FILM | 18:40**



94 min



## Elżbieta II Odeszła królowa

Panowała przez 70 lat. Całe życie poświęciła służbie państwu. Żegnały ją miliony, nie tylko w Wielkiej Brytanii.

**M**imo jej podeszłego wieku, śmierć Elżbiety II była zaskoczeniem. Nagłe odejście monarchini to wstrząs dla Zjednoczonego Królestwa. Wszyscy zadają sobie pytanie: czy monarchia przetrwa?

### Mała księżniczka

Elizabeth Alexandra Mary urodziła się 21 kwietnia 1926 w Londynie. Była najstarszym dzieckiem ówczesnych księcia i księżnej Yorku, a późniejszych króla Jerzego VI i królowej Elżbiety. Odebrała staranne wykształcenie w edukacji domowej. Wychowywała się w swoistej izolacji, bez towarzystwa rówieśników, w otoczeniu służby. Miała jedną (!) koleżankę, z którą potem utrzymywała kontakt aż do jej śmierci. Beztroskie dzieciństwo skończyło się dość szybko, wraz z wybuchem II wojny światowej.

### Droga na tron

Od najmłodszych lat przygotowywano ją do obowiązków królewskich obowiązków, ale nikt nie przypuszczał, że nastąpi to tak szybko. Pierwszym publicznym wystąpieniem przyszłej królowej była audycja radiowa w BBC, w której 14-letnia księżniczka podtrzymywała na duchu dzieci, które musiały być ewakuowane z powodu wojny. Pod koniec wojny przyszła królowa wstąpiła do Pomocniczej Służby Terytorialnej, zdobywając umiejętności mechanika i kierowcy ciężarówki. Król Jerzy VI zmarł niespodziewanie w 1952 roku, a ona w wieku 26 lat stała się „z Bożej łaski królową Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej oraz innych jej posiadłości i terytoriów, głó-

**– Gdybym nosiła beż, nikt nie wiedziałby o moim istnieniu – mówiła królowa, znana z kolorowych garsoniek.**

wą Wspólnoty, obrończynią wiary” – tak brzmiał jej pełny tytuł. Jeszcze jako następczyni tronu wypowiedziała słowa, które stały się credo jej 70-letniego panowania: „Deklaruję przed wami wszystkimi, że całe moje życie, czy będzie ono długie, czy krótkie, będzie poświęcone służbie wam i służbie naszej wielkiej imperialnej rodzinie, do której wszyscy należymy”. Biografowie zgodnie przyznają, że wypełniła tę deklarację co do joty. Do rangi symbolu urasta jej ostatnie oficjalne spotkanie w życiu – z nową premier Wielkiej Brytanii Liz Truss. Do końca chciała służyć państwu.

### Nagłe odejście

Jej panowanie trwało niemal tak długo jak małżeństwo. Związkowi z księciem Filipem Mountbattenem sprzeciwiali się jej rodzice. Ona jednak, zauroczona przystojnym arystokratą, którego poznała jako trzynastolatka, postawiła na swoim. Małżeństwo trwało 74 lata, do śmierci Filipa w 2021 roku. Para doczekała się czwórki dzieci: Karola, Anny, Andrzeja i Edwarda. Jednak trudno byłoby je nazwać szczęśliwym, ponieważ w słowniku Filipa słowo „wierność” się nie przyjęło. Mimo to trwali jako królewska para, a on przez całe życie wspierał ją, a czasem wręcz zastępował w wypełnianiu obowiązków. Elżbieta II zmarła niespodziewanie w rezydencji Balmoral, w otoczeniu dzieci i wnuków. Miała 96 lat. Spoczęła w kaplicy św. Jerzego na zamku w Windsorze. ■ MA



### Żona, matka, babcia

Z mężem, księciem Filipem przeżyła 74 lata. Para doczekała się czwórki dzieci – jedynej córki Anny oraz trzech synów: Karola, Andrzeja i Edwarda. Dla gromadki wnuków była ukochaną babcią.



### Ostatnia taka królowa

Książka Marka Rybarczyka to portret niezwyklej kobiety i monarchini stojącej na straży tradycyjnych wartości. Opisuje skandale i konflikty, pokazuje życiowe wybory królowej, odsłania tajemnice dworu.



**TVP 1**
**DVB**

- 4:40 **Klan** (4030) – telen., Polska 2022  
 5:10 **Przysięga** (729) – telen. Turcja  
 5:55 **Wspaniałe stulecie** (115) – serial  
 7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**  
 7:30 **Kościół z bliska** – mag. religijny, Pol.  
 8:00 **Wiadomości, pogoda**  
 8:15 **Kwadrans polityczny** – pr. publ.  
 8:35 **Ranczo 5** (54) – obycz., Pol. 2011  
 9:35 **Komisarz Alex 5** (55) – krym., Pol.  
 10:35 **Ojciec Mateusz 24** (309) – krym.  
 11:25 **Kasta** – paradok., Polska 2020-2022  
 12:00 **Wiadomości**  
 12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**  
 12:40 **Magazyn rolniczy**  
 13:00 **Tajemnice zwierząt** (1/6): Mistrzowie regeneracji – serial dokumentalny, Niemcy 2020  
 14:00 **Wspaniałe stulecie** (116) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012  
 15:00 **Wiadomości, pogoda**  
 15:15 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.  
 15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (607)  
 16:05 **Przysięga** (730) – telen., Turcja  
 17:00 **Teleexpress**  
 17:15 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.  
 17:55 **Klan** (4031) – telen., Polska 2022  
 18:20 **Kasta** – serial paradok., Pol. 2022  
 18:55 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej  
 19:20 **Sport**  
 19:30 **Wiadomości, pogoda**  
 20:10 **Alarm!** – magazyn interwencyjny, Polska 2018-2022

**TELENOWELA**


- 20:30 **Leśniczówka** (597) – Polska 2022  
 Zuzia zdradza Konradowi, że Kasia pozwoliła spać w domu jakiemuś mężczyźnie. Bartuś dostrzega, że relacje Edyty i Artura nie są najlepsze. Kasia próbuje zaprosić Krawczyka na randkę.

- 21:00 **Pełny obraz 2** – serial dokumentalny, Polska 2022

- 21:40 **Magazyn Ekspresu Reporterów**  
 22:45 **Ocaleni** – reality show, Polska 2018-2022, reż. Jacek Królikiewicz

- 23:50 **Magazyn śledczy Anity Gargas** – Polska 2016-2022

- 0:30 **Witamy na Hawajach** ★★ – komedia romantyczna, USA 2015, reż. Cameron Crowe, wyk. Bradley Cooper, Emma Stone, Rachel McAdams, Bill Murray  
 Brian nadzoruje projekt wystania w kosmos satelity szpiegowskiego. Przybywa do bazy na Hawajach. Na miejscu spotyka dawną miłość.

- 2:15 **Nie jesteś sobą** – dramat ★★ obyczajowy, USA 2014, reż. George C. Wolfe, wyk. Hilary Swank, Emmy Rossum, Josh Duhamel, Stephanie Beatriz

- 4:05 **Notacje** – cykl dok., Polska 2007

**TVP 2**
**DVB**

- 5:05 **Na sygnale** (219) – fab.-dok., Pol.  
 5:35 **M jak miłość** (1628) – obycz., Pol.  
 6:25 **Poszrzyżny prawosławnego mnicha** – reportaż, Polska  
 6:55 **Rodzinka.pl** (178) – kom., Polska  
 7:30 **Pytanie na śniadanie** – pobudka – mag., Polska 2022  
 7:55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn, Polska 2022  
 10:35 **Panorama**  
 10:40 **Pytanie na śniadanie** – magazyn, Polska 2022  
 11:15 **Złotopolscy** (104) – telen., Polska  
 11:50 **Barwy szczęścia** (2668) – obycz.  
 12:30 **Koło fortuny** (1100) – telet., Polska  
 13:15 **Zranione ptaki** (134) – serial obyczajowy, Turcja 2019 (powt.)  
 14:05 **Va banque** (456) – teleturniej, Pol.  
 14:35 **Na sygnale** (269) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2020  
 15:10 **Wydział kryminalny Kitzbühel** (61) – serial kryminalny, Austria 2014  
 15:50 **Przepis dnia** (21) – magazyn kulin.  
 16:00 **Koło fortuny** (1332) – telet., Polska  
 16:35 **Familiada** – teleturniej  
 17:15 **Zakazany owoc** (70) – telenowela, Turcja 2018  
 18:00 **Panorama**  
 18:20 **Va banque** (457) – teleturniej, Pol.  
 18:45 **Zranione ptaki** (135) – serial obyczajowy, Turcja 2019  
 19:30 **Barwy szczęścia** (2668) – serial obyczajowy, Polska 2022 (powt.)  
 20:00 **Przepis dnia** (22) – magazyn kulin.

**SERIAL OBYCZAJOWY**


- 20:10 **Barwy szczęścia** (2669) – Polska 2022  
 W wyniku pożaru Krystyna i Jaworski tracą dobytek oraz dach nad głową. Postanawiają przenieść się do mieszkania, które zajmowali dotychczas Justin i jego przyjaciele. Skotnicki wykorzystuje zaistniałą sytuację, żeby przeprowadzić się wraz z Patrikiem do Madzi i Oliwki.

- 20:40 **Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl felietonów, Polska

- 20:55 **M jak miłość** (1675) – serial obyczajowy, Polska 2022

- 21:55 **Z biciem serca** (14) – serial obyczajowy, Włochy 2021

- 23:00 **Anatomia kłamstwa** (3) – serial kryminalny, Francja 2021

- 0:10 **To jest moja matka ta ojczyzna** – dok., Polska 2021, reż. Piotr Kot

- 1:20 **Różyczka** – dramat obyczajowy, Polska 2010, reż. Jan Kidawa-Błoński, wyk. Andrzej Seweryn, Magdalena Boczarzka, Robert Więckiewicz, Grażyna Szapołowska

- 3:20 **W kręgu przemocy** – dramat ★★ obyczajowy, Francja/Belgia 2017, reż. Gilles Bourdos, wyk. Alice Isaaz, Vincent Rottiers, Grégory Gadebois, Suzanne Clément

**POLSAT**
**DVB**

- 4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022  
 5:25 **Teleszkupy TV Okazje** – mag. rekl.  
 6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny  
 8:40 **Malanowski i partnerzy** (285, 286) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011  
 9:40 **Sekrety rodziny** (260) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 10:40 **Dlaczego ja?** (1128) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 11:40 **Gliniarze** (331) – serial paradokumentalny, Polska 2019  
 12:50 **Wydarzenia**  
 13:20 **Interwencja** – magazyn reporterów  
 13:40 **Trudne sprawy** (1138) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 14:40 **Dlaczego ja?** (1184) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 15:50 **Wydarzenia, pogoda**  
 16:15 **Interwencja** – magazyn reporterów  
 16:30 **Na ratunek 112** (720) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 17:00 **Gliniarze** (729) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 Policja poszukuje ludzi, którzy przetrzymywali na działkach kobiety. Głównym podejrzanym staje się były narzeczony ofiary.  
 18:00 **Pierwsza miłość** (3468) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 18:50 **Wydarzenia**  
 19:25 **Gość „Wydarzeń”** – pr. publicyst.  
 19:45 **Sport, pogoda**

**REALITY SHOW**


- 20:05 **Ninja Warrior Polska** (41) – Polska 2022  
 Kolejni sportowcy i mistrzowie rozmaitych dyscyplin stają do rywalizacji na trudnym torze przeszkód. Pojawia się również śmiałkowie, którzy próbowali swoich sił we wcześniejszych edycjach programu. Show prowadzi Karolina Gilon.

- 22:10 **Love Island. Wyspa miłości** (211) – reality show, Polska 2022

- 23:10 **Więzień labiryntu** ★★ – thriller, USA/Kanada/Wielka Brytania 2014, reż. Wes Ball, wyk. Dylan O'Brien, Aml Ameen, Ki Hong Lee, Blake Cooper (s. 15)  
 Ekraniacja powieści dla młodzieży autorstwa Jamesa Dashnera. Reżyser produkcji, debiutujący w pełnym metrażu Wes Ball, początkowo uznał Dylana O'Briena za zbyt wymuszanego do głównej roli. Jak sam przyznał, nabrał takiego wrażenia z powodu frizury aktora.

- 1:50 **12 rund** – film sensacyjny, ★★ USA 2009, reż. Renny Harlin, wyk. John Cena, Aidan Gillen, Ashley Scott, Steve Harris

- 4:05 **Świat według Kiepskich** (105) – serial komediowy, Polska 2000

**TVN**
**DVB**

- 5:50 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 6:10 **Ukryta prawda** (1309) – serial paradokumentalny, Polska 2021  
 7:05 **Kuchenne rewolucje** (9): Warszawa, Karuzela Smaku – program rozrywkowy, Polska 2015  
 8:00 **Dzień Dobry TVN** – magazyn  
 11:40 **Doradca smaku** (18) – magazyn kulinarny, Polska 2022  
 11:50 **Ukryta prawda** (1426) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 12:55 **Tajemnice miłości** (17) – seria paradokumentalny, Polska 2021  
 14:00 **Ukryta prawda** (1310, 1103) – serial paradokumentalny, Pol. 2022  
 16:10 **Ten moment** (45) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016  
 16:45 **Kuchenne rewolucje** (10) – program rozrywkowy, Polska 2018  
 17:55 **Ukryta prawda** (1427) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 Marek namawia żonę, nauczycielkę Luizę, na dziecko, lecz ona jest oziębła unika bliskości i nocuje u rodziców. Mężczyzna decyduje się przejrzeć telefon ukochanej. Zaczyna ją też śledzić. Dokonuje szokującego odkrycia.  
 19:00 **Fakt**  
 19:35 **Sport, pogoda**  
 19:55 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 20:10 **Doradca smaku** (19) – magazyn kulinarny, Polska 2022

**SERIAL OBYCZAJOWY**


- 20:15 **Na Wspólnej** (3500) – Polska 2022  
 Zrozpaczony mąż pacjentki, która czeka na przeszczep serca, agresywnie żąda, żeby natychmiast ją zoperować. Kolenda zawiadamia Kamila. Mężczyzna jednak nie słucha słów ordynatora, zamiast tego nieoczekiwanie wyciąga broń.

- 20:55 **Milionerzy** (574) – teleturniej, Polska 2022

- 21:35 **Ślub od pierwszego wejrzenia** (5) – reality show, Polska 2022

- 22:40 **Kuba Wojewódzki** (5) – talk-show, Polska 2022

- 23:45 **Superwizjer** – mag. reporterów

- 0:20 **Herkules** (5) – serial kryminalny, Polska 2022

- 1:25 **Zabójcza broń 3** (4) – serial sensacyjny, USA 2018

- 2:25 **Uwaga!** – magazyn reporterów

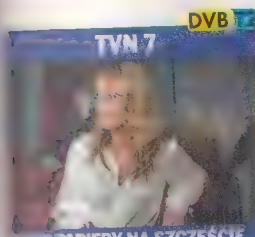
- 2:45 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy

- 4:05 **Zamieszkać na plaży** (4) – program rozrywkowy, USA 2016

- 4:35 **Recepta na stary dom** (1) – program rozrywkowy, USA 2016

- 5:05 **Okazja na dom** (2) – program rozrywkowy, USA 2020





DVB

TVN 7

PAPIERY NA SZCZĘŚCIE

- 6:00 Szkota (437) – paradok.
- 6:00 Papiery na szczęście (69) – obycz., Polska 2022
- 6:45 Hotel Paradise 6 (26)
- 6:45 Ukryta prawda 707, 821, 822) – paradok.
- 6:50 Opowieści małżeńskie 22) – serial paradok., Pol.
- 6:55 Zagadki losu (19) – paradokum., Polska 2022
- 6:55 Szpital (924) – paradok.
- 6:55 Sąd rodzinny (129) – serial fab.-dok., Polska
- 6:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (18) – fab.-dokum., Polska 2019
- 6:55 Ukryta prawda (1086) – serial paradok., Polska
- 6:55 Opowieści małżeńskie 2 (12) – serial paradokumalny, Polska
- 6:55 Rozwód. Walka o wszystko (10) – serial paradokum., Polska 2020
- 6:55 Zagadki losu 2 (17) – paradok., Polska 2022
- 7:00 Papiery na szczęście (170) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 20:35 Hotel Paradise 6 (27)
- 21:35 KINO OLDSCHOOL: ★★ Krytyczna decyzja – film sens., USA 1996 (s. 15)
- 0:20 Everest – film katastrof., ★★ W. Bryt./USA/Islandia 2015
- 2:55 NOC Magii

DVB

TTV HD

- 6:25 Życie na kredycie (9)
- 6:55 Ukryta prawda (414)
- 7:55 Szpital (746, 747)
- 9:55 Damy i wieśniaczki. Ukraina 4 (13) – fab.-dok.
- 10:55 Gogglebox. Przed telewizorem 13 (14)
- 11:55 Historie wielkiej wagi 5 (5) – dokum., USA
- 12:55 Ukryta prawda (569)
- 14:00 Damy i wieśniaczki. Ukraina 8 (2) – fab.-dok.
- 15:15 Królowe życia 11 (40)
- 15:45 Express, pogoda
- 16:00 Życie na kredycie (9)
- 16:35 Gogglebox. Przed telewizorem 9 (5)
- 17:45 Express, pogoda
- 18:05 Defacto 10 (1/13)
- 18:35 Dobra robota (5)
- 19:45 Express, pogoda
- 20:00 Życie na kredycie (10)
- 20:35 Żony Miami (6)
- 21:45 Express, pogoda
- 22:00 Ciężarówką przez Stany (5) – pr. rozrywk.
- 23:00 Damy i wieśniaczki. PL 6 (7) – fab.-dok., Polska



DVB

TV PULS

20.00 COBRA

- 6:00 Kobra – oddział specjalny (15, 3) – sens.
- 8:00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (564) – obycz.
- 9:00 Lombard. Życie pod zastaw 7 (342) – obycz.
- 10:00 Prawdziwe motywy 2 (58) – paradok., Pol. 2022
- 11:00 Rodzinny interes 5 (201) – obycz., Polska 2021
- 12:00 Lombard. Życie pod zastaw 7 (343) – obycz.
- 13:00 Rodzinny interes 5 (202) – obycz., Polska 2021
- 14:00 Reporterzy. Ż życia wzięte (37) – serial obycz.
- 15:00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (79) – obycz.
- 16:00 Prawdziwe motywy 2 (62) – serial paradok.
- 17:00 Lombard. Życie pod zastaw 7 (345) – obycz.
- 18:00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (565, 566) – serial obycz., Polska 2022
- 20:00 Cobra – film sensacyjny, ★★ USA 1986, reż. George P. Cosmatos, wyk. Sylvester Stallone (s. 15)
- 21:50 Maczeta zabija – film sensacyjny, Rosja/USA 2013, wyk. Danny Trejo
- 0:00 Jak ugryźć 10 milionów 2 – komedia, USA 2004
- 2:00 ZOBACZ TO!

DVB

PULS 2

- 7:00 Marta mówi 2 – anim.
- 7:40 Smerfy – anim.
- 8:45 Dinopociąg 2 – anim.
- 9:10 Rogata ekipa (20, 1)
- 10:30 Strażak Sam 12 – anim.
- 10:50 Tomek i przyjaciele 25
- 11:20 Klinika dla pluszaków 11:50 Bing – anim.
- 12:10 Baranek Shaun – anim.
- 12:35 Grizy i lemingi – anim.
- 13:00 Blaze i megamaszyny 4
- 14:00 Denver – ostatni dinozaur – anim.
- 14:35 Alvin!!! I wiewiórki 5
- 15:00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
- 16:00 Pingwiny z Madagaskaru 2
- 18:00 Gus. Mały – wielki rycerz – anim.
- 18:20 Smerfy – anim.
- 19:00 Psi Patrol 6 – anim.
- 20:00 Dzielnica strachu 3 (99, 100) – krym., Pol. 2022
- 22:00 Wstydlive choroby (14) – dok., W. Bryt. 2011
- 23:00 Rinke. Na krawędzi 2 (1) – dokum., Polska 2021



DVB

TV 4

21.00 BAD ASS: TWARZDZIE 2

- 6:00 Strażnik Teksasu (63, 64) – serial sensacyjny, USA 1995-1996
- 8:00 Nasz nowy dom (212)
- 9:00 Pierwsza miłość (3467) – serial obycz., Polska 2022
- 9:50 Pierścionek z rubinem (76) – serial obycz., Ukraina
- 10:55 Kochane pieniądze (23) – paradok., Pol. 2021
- 11:55 Sędzia Judy (109-112)
- 13:55 STOP Drogówka
- 16:00 Policjantki i Policjanci (941) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 17:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (17, 18)
- 19:00 Policjantki i Policjanci (942) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 20:00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (619) – serial kryminalny, Polska 2022
- 21:00 Bad Ass: Twardziele 2 ★★ – film sensacyjny, USA 2014 (s. 15)
- 23:00 Eksperyment Belko ★★ – horror, USA 2016
- 0:50 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (4) – dok.
- 1:20 Śmierć na 1000 sposobów (13, 14, 1) – serial dokum., USA 2010
- 2:50 Trans World Sport

DVB

TV 6

- 6:00 Detektywi w akcji (183) – fab.-dok., Pol. 2017
- 7:00 Słoneczny patrol 3 (21, 22) – serial przyg., USA
- 9:00 Słoneczny patrol 4 (1) – przyg., USA 1993-1994
- 10:00 Kobra – oddział specjalny (9) – sens.
- 11:05 Galileo (463)
- 12:05 Miodowe lata (71, 80)
- 14:00 Policjantki i Policjanci (407) – obycz.
- 15:00 Detektywi w akcji (147) – fab.-dok., Pol. 2017
- 16:00 Septagon (18) – krym.
- 17:00 Medicopter 117 (40) – przygod., Niemcy 2001
- 18:05 Miodowe lata (83, 85) – kom., Pol. 1998-2001
- 20:00 Galileo (464)
- 21:00 Agenci NCIS: Los Angeles 12 (11, 12) – serial krym., USA 2020
- 23:00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (196) – krym., Polska 2018
- 0:05 Hawaje 5-0 (19) – serial krym., USA 2014



DVB

WP

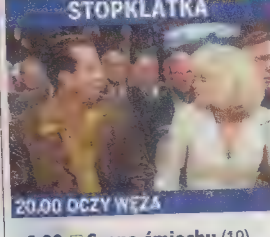
18.55 WARIACI ZA KIEROWNICĄ 2

- 6:00 Tłit (673) – pr. publ., Pol.
- 6:35 Porzucone budowle 4 (3) – dok., W. Bryt. 2020
- 7:30 Harry i Meghan ★★ Królewski mezalians – film obycz., USA 2019
- 9:25 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia (4)
- 10:25 Nowe życie starych domów 4 (1) – pr. rozr.
- 11:25 Pomysł na dom (7)
- 11:45 WP News 11:50 (430)
- 11:55 Zapukaj do moich drzwi (37) – telen., Turcja
- 12:55 Pokochaj lub sprzedaj 6 (13)
- 13:55 Pokochaj lub sprzedaj 8 (16)
- 14:50 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2 (1) – dok.
- 15:50 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 (12) – dok.
- 16:45 WP News 16:50 (430)
- 16:55 Nowe życie starych domów 4 (2) – pr. rozr.
- 17:55 Porzucone budowle 3 (4) – dok., W. Bryt. 2019
- 18:55 Wariaci za kierownicą 2 (2)
- 19:50 Największe katastrofy budowlane 3 (5) – dok.
- 20:50 Tajemnice ludzkości (5, 7)
- 21:50 Mistrzowie Kabaretu 8 (4-6)
- 0:50 1, 2, 3... Kabaret! (2)

DVB

METRO

- 7:55 Metro Art
- 8:00 Jak to robią zwierzęta? (1/40)
- 8:30 W roli głównej (6)
- 9:00 Sąd rodzinny (199)
- 9:55 Jak to jest zrobione? (21)
- 10:25 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda (8)
- 11:25 Usterka 9 (5)
- 12:00 Lekarze (9)
- 13:00 Dr House 7 (20-23-ost.)
- 17:05 Fani czterech kółek 15 (11)
- 18:05 Usterka 9 (9)
- 18:35 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda (4)
- 19:35 Fani czterech kółek 11 (2)
- 20:35 Przystanek Bieszczady
- 21:35 Spartakus: Krew i piach (7, 8)
- 23:50 Ciężarówką przez Stany (7, 8-ost.)
- 1:20 Ciężarówką przez Stany 2 (1/10)



DVB

STOPKLATKA

20.00 OCZY WĘŻA

- 6:00 Scena śmiechu (19)
- 7:05 Złotopolscy (489, 490)
- 8:10 Plebania (495, 496) – serial obycz., Polska 2004
- 9:10 Allo, Allo (70) – kom.
- 9:50 Doktor Martin 8 (1, 2) – obycz., W. Bryt. 2017
- 11:50 Diabli na doli (9, 10) – serial kom., USA 1998
- 12:50 Katastrofy w przestworzach (2, 170) – dokum., Kanada
- 15:05 Bitwa ★★ w przestworzach – film sensacyjny, USA 2020
- 17:00 Szpital Now Amsterdam (6) – serial obyczajowy, USA 2018-2019
- 18:00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (13, 14)
- 19:00 Łowcy okazji 5 (13, 14) – serial dokum., USA 2014
- 20:00 Oczy węży – thriller, ★★ USA 1998, reż. Brian De Palma, wyk. Nicolas Cage
- 22:00 Tylko jeden – thriller ★★ s.f., USA 2001, reż. James Wong, wyk. Jet Li
- 23:50 Robocop – film s.f., USA ★★ 1987, reż. Paul Verhoeven, wyk. Peter Weller
- 2:00 Szaleństwa panny ★★ Ewy – film obycz., Polska 1984, wyk. Dorota Grzelak
- 4:15 Dzieciół – komedia, ★★ Polska 1970

DVB

TVP KULTURA

- 7:00 Co się dzieje – magazyn
- 7:35 Informacje kulturalne
- 8:05 Wędrowiec polski
- 8:45 Którędy po sztuce
- 9:05 Popiół i diament ★★ – dramat społ., Polska 1958
- 11:00 Rodzina Durrellów 3 (5) – biograf., W. Bryt. 2019
- 12:00 Opowieści Offenbacha – film dok.
- 13:10 Wydarzenia aktualne
- 13:30 Sława i chwala (2, 3) – serial histor., Polska 1997
- 15:55 Austeria – dramat ★★ obyczajowy, Polska 1982
- 17:55 Co dalej? – pr. publ., Pol.
- 18:30 Informacje kulturalne
- 18:55 Rodzina Durrellów 3 (6) – biograf., W. Bryt. 2019
- 20:00 Dama z łasiczką – sztuka Elżbiety Chowaniec, Polska 2018
- 22:30 Lato 1993 – dramat ★★ psycholog., Hiszpania 2017
- 0:20 Co dalej? – pr. publ., Pol.
- 0:55 Czempion – krótk.
- 1:30 Panny z Wilka – dram. ★★ obycz., Polska/Francja 1979

KropkaTV 5



TVP ROZRYWKA



18.35 OKRASA ŁAMIE PRZEPISY

- 6:10 Zakochaj się w Polsce  
6:40 Okrasa łamie przepisy  
7:10 Makłowicz w podróży  
7:40 Przepis dnia – magazyn  
7:50 Gra słów. Krzyżówka  
8:20 Familiada – teleturniej  
8:55 Va banque – telet.  
9:25 Koło fortuny – telet.  
10:05 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009  
10:40 Postaw na milion – telet.  
11:35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
12:05 Familiada – teleturniej  
12:40 Va banque – telet.  
13:15 Daleko od szosy (4) – serial obycz., Pol. 1976  
14:35 Rodzinka.pl (150) – serial kom., Pol. 2015  
15:10 Gwiazdy opolskich kabaretów – program rozrywkowy, Polska 2005  
15:30 Rolnik szuka żony 9 (1) – telen. dok., Pol. 2022  
16:30 Kabaret Letnią Porą (7) – pr. rozrywkowy, Polska  
17:30 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
17:55 Va banque – telet.  
18:35 Okrasa łamie przepisy  
19:10 Makłowicz w podróży  
19:40 Postaw na milion – telet.  
21:35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009  
22:45 Tak to leciało! – telet.  
23:45 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna trasa Dwójki – 2022 (1)  
0:50 Koło fortuny – telet.

TVP SERIALE

- 8:25 Komisarz Alex 4 (46) 9:20 Złotopolscy (613) 9:55 Klan (527)  
10:30 Na dobre i na złe (336)  
11:30 Ranczo 3 (34) 12:25 Korona królów (257, 258)  
13:35 Ojciec Mateusz 15 (191, 192)  
15:30 Komisarz Alex 4 (47)  
16:20 Komisarz (38) 16:50 Na sygnale (23) 17:30 Ranczo 3 (35, 36) 19:35 Ojciec Mateusz 15 (193) – serial krym., Polska 2016  
20:30 Ojciec Mateusz 21 (273) 21:30 Ranczo 3 (37, 38) 23:30 Ojciec Mateusz 15 (194)

TVP POLONIA

- 15:15 Alfabet Andrzeja Dobosza  
15:35 Przyjaciele Misia i Margolci 16:00 Leśniczówka (415)  
16:30 Barwy szczęścia (2630)  
17:00 Teleexpress 17:20 Studio Wschód 17:55 Gra słów. Krzyżówka 18:30 Informacje kulturalne 18:50 Nad Niemnem 19:10 Studio Łwów 19:30 Wiadomości  
20:05 Sport, pogoda 20:20 Ojciec Mateusz 12 (148, 149) 22:05 Polonia 24 22:35 Festiwal Niepokorni Niezłomni Wyklęci 2022. Gala zamknięcia 23:40 Leśniczówka (415)

SUPER POLSAT



20.00 ŚWIĘTY

- 6:00 SuperLudzie (21) – serial dok., Polska 2018  
6:30 Psi Patrol – serial anim.  
8:30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 (22) – reality show, Polska  
10:00 Wydarzenia – pr. inform.  
10:30 Nasz nowy dom (31) – reality show, Polska 2014  
11:30 Chirurgi (238) – serial obyczajowy, USA 2014-2015  
12:30 Świat według Kiepskich (495-497)  
14:00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 (23) – reality show, Polska  
15:35 SuperLudzie Extra (21) – magazyn, Polska  
15:50 Wydarzenia – pr. inform.  
16:10 Więcej „Wydarzeń” – program informacyjny  
16:20 Gość „Wydarzeń 24” – program publicystyczny  
16:55 Nasz nowy dom (236, 237) – reality show, Polska 2021  
19:00 Świat według Kiepskich (548, 549)  
20:00 Święty (244) – serial komediowy, Polska 2022  
20:40 Ghostbusters – pogromcy duchów – kom., USA/Australia 2016  
23:00 Żona na niby – komedia, USA 2011, wyk. Adam Sandler  
1:30 Świat według Kiepskich (10) – kom.  
2:00 Tatuśkowie (40, 41) – serial kom., Polska 2021  
4:00 Nasz nowy dom (165)

POLSAT 2

- 10:30 Sekrety rodziny (201) 11:30 Dlaczego ja? (1076) 12:30 Nasz nowy dom (139) – reality show  
13:30 Świat według Kiepskich (390-392) 15:00 Trudne sprawy (967) 16:00 Nasz nowy dom (140) 17:00 Dlaczego ja? (1077)  
18:00 48h. Zaginięni (30) 19:00 Gliniarze (581) – paradok., Polska  
20:05 Wydarzenia 21:00 Gliniarze (582) 22:00 Dlaczego ja? (1104)  
23:00 Świat według Kiepskich (397, 398) 0:00 Malanowski i partnerzy (770, 771)

POLSAT FILM

- 6:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (17-19) 7:30 Nasz nowy dom (159) 8:30 Przyjaciółki (221, 222)  
10:30 Świat według Kiepskich (132, 133, 212, 30, 225) – serial komediowy, Polska 2002  
13:30 Stawka większa niż życie 15:55 Nienawisć, którą dajesz – dramat kryminalny, USA 2018  
18:40 Jestem taka piękna! – komedia, USA/Chiny 2018  
21:00 Stuber – kom. krym., USA 2019 23:00 W pogoni za zemstą – film sensacyjny, USA 2010 1:05 Gliniarze (542, 543, 353, 354)

AXN



21.05 THE GOOD DOCTOR 5

- 6:20 S.W.A.T. 3 (16, 17) – serial sens., USA 2019  
8:10 Agenci NCIS 15 (3) – serial krym., USA 2017  
9:05 Patolog 3 (10) – serial obyczajowy, Austria 2021  
10:15 DOC: w twoich rękach (1) – serial obyczajowy, Włochy 2020  
11:25 Rekrut 3 (11, 12) – serial krym., USA 2021  
13:15 Agenci NCIS 15 (3, 4) – serial krym., USA 2017  
15:10 S.W.A.T. 3 (16, 17) – serial sens., USA 2019  
17:00 A.X.L. – film przygodowy, USA 2018, reż. Oliver Daly, wyk. Alex Neustaedter, Becky G., Alex MacNicol, Dominic Rains  
19:15 Agenci NCIS 16 (5, 6) – serial krym., USA 2018  
21:05 The Good Doctor 5 (9) – serial obycz., USA 2021  
22:00 Bez litości 2 – thriller, USA 2018, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Pedro Pascal, Bill Pullman, Melissa Leo  
0:30 MacGyver 5 (3, 4) – serial sensacyjny, USA 2020-2021  
2:20 Ultraviolet (8) – serial krym., Polska 2017  
3:15 Agenci NCIS 16 (6) – serial krym., USA 2018  
4:10 Rekrut 3 (12) – serial kryminalny, USA 2021  
5:05 DOC: w twoich rękach (1) – serial obyczajowy, Włochy 2020

FOX

- 5:30 Castle 6 (9, 10) 7:20 Kości 5 (11, 12) 9:10 Mentalista (19, 20)  
11:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (3, 4) 12:50 Chicago Fire 6 (13, 14) – obycz., USA 2018  
14:40 Chicago Med (13, 14) 16:30 Szpital New Amsterdam (17, 18)  
18:20 CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (5, 6) – krym., USA 2004  
20:10 Lucyfer 3 (5) 21:05 Agentka McCall 2 (3) 22:00 Genialna Morgane 2 (3) 23:05 CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (5, 6) 0:55 Kości 5 (11, 12) 2:45 Lucyfer 3 (5)

FOX COMEDY

- 5:00 Ostatni prawdziwy mężczyzna (3, 4) 6:00 Premiera: Skrzydła 7 (3, 4) 7:00 Simpsonowie 31 9:00 Futurama 11:00 Jak poznałem waszą matkę 5 (3-6) – kom., USA  
13:00 Melissa i Joey 5 (13-16)  
15:00 Simpsonowie 31 16:00 Sposób ułocy 7 (2, 3) 17:00 Diabli nadali 5 (19-22) 19:00 Melissa i Joey (15, 16) – serial komediowy, USA 2010  
20:00 Bajzer z Bel-Air 6 (15, 16) 21:00 Zgadnij kto – kom. romant., USA 2005 23:20 Family Guy: Głowa rodziny 10 0:20 Simpsonowie 31

COMEDY CENTRAL



19.55 TEORIA WIELKIEGO...

- 6:00 Mamuśka 7 (3, 4) – serial kom., USA 2019  
6:55 Mike i Molly 2 (11, 12) – serial komediowy, USA 2011-2012  
7:50 Po sąsiedzku (9, 10) – serial kom., USA 2018  
8:35 Dwóch i pół 10 (23) – serial komediowy, USA 2012-2013  
9:05 Dwóch i pół 11 (1-3) – serial kom., USA 2013  
10:30 Przyjaciele 10 (13-17) – kom., USA 2003-2004  
13:30 Teoria wielkiego podrywku 5 (22-24) – serial komediowy, USA 2011-2012  
14:50 Teoria wielkiego podrywku 6 (1-3) – serial komediowy, USA 2012-2013  
16:00 Po sąsiedzku (11, 12) – serial kom., USA 2018  
16:55 Przyjaciele (1-6) – kom., USA 1994-1996  
19:55 Teoria wielkiego podrywku 6 (4-9) – serial komediowy, USA 2012-2013  
22:30 Comedy Club 3 (1-3) – pr. rozrywkowy, Polska  
0:00 Miasteczko South Park 17 – serial animowany dla dorosłych, USA 2013  
0:30 Włoty móch 7 – anim.  
1:30 Blok Ekipa 3 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2018  
2:00 Drunk History – Pół litra historii (4) – program rozrywkowy

POLSAT CG EXTRA

- 7:55 Spadkobiercy (12) 8:50 Niania (9) 9:20 Allo, allo! 6 (5, 6) 10:30 Świętokrzyska Gala Kabaretowa 2017 (6) 11:30 Spadkobiercy (1) 12:30 Świat według Kiepskich (4, 5) – serial kom., Polska 2012  
13:30 Przyjaciele 10 (7-10) 15:30 Co ludzie powiedzą (1-3) 17:30 Świat według Kiepskich (10-12)  
19:00 Niania (11, 12) – kom.  
20:00 Przyjaciele 10 (11, 12) 21:05 Co ludzie powiedzą (4, 5) 22:25 Świętokrzyska Gala Kabaretowa 2017 (7) 23:25 Pączek Show (2)

NOWA TV

- 10:05 Na ratunek 112 (114) 10:45 Szpital dziecięcy (8) 11:40 Gliniarze (37) 12:40 48h. Zaginięni (32) – serial kryminalny, Polska 2021  
13:40 Świat według Kiepskich (4-6)  
15:05 Chtopaki do wzięcia (12, 13)  
16:15 Rolnicy. Podłaskie (37)  
17:15 Polacy za granicą (6)  
18:15 Bogaty dom – biedny dom (5) 19:15 Wzięcie (8, 9) – dok.  
20:00 48h. Zaginięni (19) 21:00 Zdrady (11) 22:00 Chirurgi (19)  
22:55 Nowa Rewia Kabaretowa (17, 18) 0:50 Historie o duchach (4) 1:45 łowcy cieni. Pod presją (28)

KINO POLSKA



18.00 KABARETOWY REJS

- 6:00 Szczurołap – film dokumentalny, Polska 1986  
6:30 Romans z intruzem – dramat wojenny, Polska 1984, wyk. Aleksander Mikołajczak  
8:15 Władcy przysąd. – komediodramat, Polska  
8:30 Stąd do Oblivio – film familijny, Polska 2019, wyk. Kamila Bujalska  
10:15 Don Gabriel – komedia, Polska 1966, wyk. Bronisław Pawlik, Igor Śmiałowski  
12:15 13 posterunek 2 (3) – serial kom., Polska 2000  
13:00 Wierna rzeka – dramat historyczny, Polska 1983, wyk. Małgorzata Pieczyńska, Franciszek Pieczka  
16:00 Zrodzeni do szabli – film dok., Polska 2019  
17:15 13 posterunek 2 (4) – serial kom., Polska 2000  
18:00 Kabaretowy rejs (133, 132) – program rozr., Polska 2014-2021  
20:00 Last Minute – komedia, Polska 2013, reż. Patryk Vega, wyk. Wojciech Męcalowski  
21:45 Wielka wyspa – komedia sensacyjna, Polska 1992, reż. Jan Englert, wyk. Jan Englert  
23:55 Bilet powrotny – dramat obycz., Polska 1978, wyk. Anna Seniuk  
2:10 Król życia – komedia, Polska 2015, wyk. Robert Więckiewicz

KINO TV

- 6:55 Wyspa skarbów – film przyg., W. Bryt./Kan. 1999 8:55 Herkules (1/2) – film przyg., USA 2005  
10:35 Świat według Bundych 4 (18, 19) 11:40 Poirot (1) – krym.  
13:35 Panna Marple: Dlaczego nie Evans? – kryminal, W. Bryt. 2009  
15:40 Najlepszy przyjaciel dziewczyny – kom., USA 2008 17:40 List dla króla – film przyg., Hol. 2008 19:55 Poirot – serial krym.  
21:00 Robocop – film s.f., USA 1987  
23:15 Chtopaki nie płaczą – komedia kryminalna, Polska 2000

ZOOM TV

- 9:50 Transporty domów (2) 10:55 Cudotwórcy 4 (2) 12:00 Bliżej! Magazyn reporterów (4) 12:25 Zjawiska paranormalne 2 (8)  
13:25 Zakazana historia (2) 14:25 Co ludzie powiedzą? 3 (6, 7) 15:50 Gang Olsen: Ostatnia misja – kom. sens., Dania 1998 18:00 Świat według Bundych (5, 6)  
19:10 13 posterunek 2 (2, 3)  
20:30 I love kabaret EXTRA (81)  
20:40 Psy – dramat sensacyjny, Polska 1992 23:00 Magia nagości. Włochy (2) 0:25 Magia nagości. Norwegia (6)





**7:45 Pokój z widokiem**  
★★ – film obyczajowy, Wielka Brytania 1985  
**9:00 Aviator** – dramat  
★★ biograf., USA/Niem. '04  
**13:20 Właściwy mężczyzna** – komediodramat, Włochy 1998  
**15:20 W oku huraganu**  
★★ – dramat obyczajowy, USA 2012  
**17:20 Czarna księżeczka** – komedia romant., USA 2004  
**19:25 Córka mojego szefa** – komedia, USA 2003  
**21:00 Droga do szczęścia** – dramat obycz., USA/W. Bryt. 2008  
**23:15 Dziewczyna mojego kumpla** – komedia romantyczna, USA 2008



**20:10 Próba generalna**  
**12:10 Pogromcy duchów: Dziedzictwo** – komedia s.f., USA/Kanada 2021  
**14:15 Sherlock Holmes: Gra cieni** – kryminał, USA 2011  
**16:25 Przegląd tygodnia: Wiczcór z Johnem Oliverem 9 (23)**  
**17:00 Jak wytresować smoka** – film animowany, USA 2010  
**18:40 Kung Fu 2 (3)**  
**19:25 Superman i Lois 2 (1)** – s.f.  
**20:10 Próba generalna (1, 2)** – dok., USA 2022  
**21:30 Na wodach północy (1)** – przyg.  
**22:35 Spider-Man: Bez drogi do domu** – przyg., USA 2021



**19:20 Dzień, w którym...**  
**11:30 Marzec, 68**  
★★ – dramat obyczajowy, Polska 2022  
**13:30 Wizyta u córki**  
★★ – komedia, Fr. 2021  
**15:00 Polska z góry 4 (5, 6)** – dok., Pol. 2019  
**15:50 Minari** – dramat  
★★ obyczajowy, USA 2020  
**17:45 Łap-capu**  
**17:50 Druga połowa**  
★★ – komedia romantyczna, Polska 2021  
**19:20 Dzień, w którym zatrzymała się Ziemia** – thriller s.f., USA/Kanada 2008  
**21:00 Córka rzeźnika**  
★★ – komedia romant., Belgia/Francja 2020  
**22:30 Minuta ciszy (4)**  
**23:25 Królewska gra**  
★★ – dramat wojenny, Austria/Niemcy 2021



**20:00 Ostra jazda**  
**10:05 Aladyn** – film animowany, USA 1992  
**11:15 Wolny dzień**  
★★ Ferrisa Buellera – komedia, USA 1986  
**13:30 Igor** – film anim., USA/Francja 2008  
**15:20 Wojownicze żółwie ninja: Wyjście z cienia** – przyg., Dania/Niemcy/Wielka Brytania/USA/Hongkong/Chiny/Kanada 2016  
**17:55 Czy leci z nami pilot?** – komedia, USA 1980  
**20:00 Ostra jazda**  
★★ – komedia, USA 2000  
**22:00 Coyote (4)** – krym.  
**23:05 Vanilla Sky** – dramat  
★★ psychologiczny, USA/Hiszpania 2001  
**2:05 Krzyk** – horror, USA 1996



**8:40 Wszystko dla pań 2 (27)**  
**9:40 Dzikie pszczoły**  
**10:50 Wspaniałe stulecie (116)**  
**12:00 Pytanie na śniadanie – pobudka**  
**12:20 Pytanie na śniadanie** – magazyn  
**14:55 Okrasa łamie przepisy** – magazyn  
**15:30 Ojciec Mateusz 10**  
**17:20 Kwiaty na warsztat 2 (42)** – magazyn  
**17:50 Dzikie pszczoły**  
**19:05 Ziołowa apteka (2)**  
**19:30 Wspaniałe stulecie (117)**  
**20:30 Pięć gwiazdek (4)**  
**21:30 Disco polo** – kom. muzyczna, Pol. 2015  
**23:25 Rolnik szuka żony 9 (3)**



**9:05 Ugotowani (10)**  
**10:05 Perfekcyjna pani domu (6)**  
**11:10 Kuchenne rewolucje (2)**  
**12:15 Jestem z Polski**  
**13:20 Ach, ten ślub! (9)**  
**14:20 Pani gadżet (1/8)**  
**14:55 Totalne remonty Szelażowskiej (7)**  
**15:55 Złoty remont (2)**  
**16:55 Ugotowani (4)**  
**17:55 Kuchenne rewolucje (7)**  
**19:00 I nie opuszczę Cię aż do ślubu**  
**19:50 W czym do ślubu? (1/8)**  
**20:25 Miasto Kobiet**  
**21:25 Jestem z Polski (5)** – dok., Pol. 2022  
**22:25 In vitro. Czekając na dziecko (1/6)**  
**23:25 Bez tabu (1/4)**

## CBS REALITY

**14:30 Hardcorowy lombard 6 (1-3)**  
**16:00 Nowozelandzki patrol wodny**  
**17:00 Gliniarze na motocyklach (1)**  
**17:30 Na straży australijskich granic 15 (2-4)**  
**19:00 Patrol drogowy 11 (1)** – serial dok.  
**20:00 Rutynowa kontrola trzeźwości 14 (7, 8)**  
**21:00 Zbrodnia bez ciała (1)**  
**22:00 Tropami zbrodni 3 (20)**  
**23:00 Elita wydziału zabójstw 3 (10)**

## HBO 2

**12:05 Młody Sheldon 5 (19, 20)**  
**12:50 Teoria wielkiego podrywu 8 (21, 22)**  
**13:30 Miłość to miłość to miłość** – komediodram., USA 2020  
**15:00 Clifford. Wielki czerwony pies** – kom., Kan./USA 2021  
**16:40 Moneyball** – dram. biograf., USA '11  
**18:50 Czarna skrzynka** – thriller, Belgia/Fr. 2021  
**21:00 Aviator** – dramat biograficzny, USA/Niemcy 2004  
**23:50 Ród smoka (7)**

## CANAL+ FILM

**14:00 Autostrada nadziei** – dramat obycz., USA 2019  
**15:25 Rodzinka** – kom., USA 2018  
**16:50 All My Life** – komedia obycz., Chiny/USA 2020  
**18:25 Oskarżona** – obycz., USA 2021  
**20:00 Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna** – przyg., USA/Kan. 2010  
**21:55 Ludojad** – thriller, Australia/USA/W. Bryt. 2021  
**23:25 Żeby nie było śladów** – dram. obycz., Pol. 2021

## WARNER TV

**9:30 Strażnik Teksasu (24, 1)**  
**11:30 Star Trek: Następne pokolenie (5, 6)** – s.f., USA  
**13:20 Domek na preri 2**  
**15:20 Everwood (7, 8)**  
**17:05 Strażnik Teksasu (2, 3)**  
**19:05 Odżywieni** – dram. obycz., USA 2015  
**21:00 Atak meteorów** – film s.f., USA 2010  
**22:40 Dogonić kule** – western, USA 2021  
**0:25 Kryptonim „Freedom Strike”** – film sensacyjny, USA 1998

## POLSAT CAFE

**11:00 Kolać w ciemno**  
**13:00 Body Fixers: Naprawcie moje ciało (1)**  
**14:00 Śluby gwiazd (1)**  
**14:30 Hell's Kitchen** – Piekarna Kuchnia (22)  
**16:00 Shopping Queen (19)**  
**17:00 Bogaty dom – biedny dom (55)**  
**18:00 Nasz nowy dom**  
**20:00 Zdrady (133)**  
**21:00 Bogaty dom – biedny dom (64)**  
**22:00 Gry małżeńskie (103)**  
**23:00 Zdrady (151)**  
**0:00 Oszukane (27)**

## TLC

**12:00 Poligamista szuka żony 4**  
**13:00 Dr Pryszczyla 3**  
**14:00 Salon sukien ślubnych**  
**15:00 Wielka Brytania**  
**16:00 Siostry wielkiej wagi 3**  
**17:00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy (1)**  
**18:00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2**  
**20:00 Suknie ślubne dla puszystych**  
**21:00 Dzikusy do wzięcia**  
**22:00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy (1)**  
**23:00 Dr Pryszczyla**

## EPIC DRAMA

**10:20 Detektyw Murdoch 13 (1)**  
**11:15 Agenci NCIS 11 (4-6)** – serial sens., USA  
**13:55 Inspektor George Gently 2 (2)**  
**15:50 Panna Marple: Tajemnica rezydencji Chimneys** – kryminał, W. Bryt./USA 2010  
**17:50 Agenci NCIS 11 (7-9)** – serial sens.  
**20:30 Detektyw Murdoch 13 (2)**  
**21:30 Panna Marple: Uspione morderstwo** – kryminał, W. Bryt. 2006  
**23:30 Agenci NCIS 11 (7-9)**

## HBO 3

**10:05 Spotlight** – dram. biograficzny, USA/Kan. 2015  
**12:15 Pepek świata 7 (1, 2)**  
**13:05 Respekt: Królowa soul** – dram. biograf., USA/Kan. '21  
**15:30 Batman** – sens., USA 2022  
**18:25 Roswell, w Nowym Meksyku 4 (3)**  
**19:10 Obsesja Eve (1)**  
**20:00 Rzym 2 (3)**  
**21:00 Próba generalna (1, 2)**  
**22:15 Na wodach północy (1)**  
**23:20 Amonit** – dramat obycz., W. Bryt./Australia/USA '20

## ALE KIND+

**13:45 Jestem tutaj** – film krótk. **14:25 Telepasja** – komediodramat, USA 1987  
**16:50 Jim Carrey. Ameryka bez maski**  
**18:00 Szalona odwaga** – film wojenny, USA 1996  
**20:10 Premiera: Włoskie wakacje** – komedia, Wielka Brytania/Włochy 2020  
**21:55 Siła strachu** – thriller, USA/Niemcy 2005  
**23:45 Słalom** – dramat obyczajowy, Francja/Belgia 2020

## 13 ULICA

**12:00 Agenci NCIS: Los Angeles**  
**13:00 Magnum: Detektyw z Hawajów (1)**  
**14:00 Chicago Fire 3 (7, 8)**  
**15:55 Cobra** – oddział specjalny 7 (9)  
**16:55 Kobra** – oddział specjalny 16 (10)  
**18:00 Chicago PD. 5 (7, 8)** – krym.  
**20:00 Agenci NCIS: Los Angeles (12)**  
**21:00 Magnum: Detektyw z Hawajów (2)**  
**22:00 Chicago PD. 9 (4)**  
**23:00 Ściągą** – film sens., USA/Niem. 2008

## ROMANCE TV

**14:30 Jak wygrać wojnę rozwodową** – kom. obycz., Niem. 2015  
**16:20 Szczenięta miłość** – film obycz., Kan./USA 2019  
**18:05 Rosamunde Pilcher: Jeszcze małżatka** – melodramat, Niemcy 2017  
**20:00 Rosamunde Pilcher: Miłość, złodziej i diamenty** – melodramat, Niem. 2015  
**21:55 Kancelaria Bergerów**  
**22:50 Inga Lindström: Nie zadzieraj z Lilli** – melodramat, Szwecja/Niem. '15

## HGTV

**15:50 Polowanie na ogród (1/4)**  
**16:25 Odpicowane mieszkanie 2 (5)**  
**17:00 Domowe rewolucje 2 (1/8)**  
**18:00 Na ratunek Chicago 2 (6)**  
**19:00 Zamieszkanie na plaży 2 (3, 4)**  
**20:00 Totalne remonty Szelażowskiej (3)**  
**21:00 Wymarzone ogrody 4 (6)**  
**21:30 Dom na czterech kółkach (5)**  
**22:00 Zrobić na remoncie z Tarekiem 2 (3)**  
**23:00 Rodzinny remont (8)**

## FILMBOX PREMIUM HD

**13:50 Książę i ja** – komedia romant., USA/Czechy 2004  
**15:40 Letnie wino** – dram. obycz., USA 2013  
**17:10 Ochroniarz Lincolna** – film biograf., USA 2013  
**18:50 Kupiec wenecki** – dramat kostium., USA/Włochy/Luksemburg/W. Bryt. 2004  
**21:00 W ścieżce** – film obycz., Korea Płd. 2016  
**22:50 Pan Pip** – dram. obycz., Australia/Nowa Zelandia/USA 2012  
**0:45 Uzdrowiciel na wózku** – dram. obycz., USA 2010

## CINEMAX

**11:35 Legalna blondynka 2** – komedia, USA 2003  
**13:10 Świat po nas** – dramat obycz., Fr. 2021  
**14:10 Królowa** – obycz. **16:25 Zgaga** – komediodram., USA 1986  
**18:15 Pewnego razu w Kraju Baszków** – dramat obyczajowy, Hiszpania 2021  
**20:00 Studio 666** – horror komediowy, USA 2021  
**21:50 Urodzeni mordercy** – dramat sensacyjny, USA 1994  
**23:50 Minjan** – dramat obyczajowy, USA 2020

## TVN FABUŁA

**13:00 Twarz w twarz (6)**  
**14:00 Brzydula (8, 9)**  
**15:05 Motywy filmowe (6)**  
**15:15 Magda M. 3 (12)**  
**16:15 Kryminalni 3 (12)**  
**17:15 Pokolenie mistrzów (2)**  
**17:45 Motywy filmowe (5)**  
**18:00 Dennis rozrabia** – komedia, USA 1993  
**20:00 Miss agent 2: Uzbrojona i uroczna** – kom. sens., USA '05  
**22:30 Uprowadzona 2** – film sensacyjny, Fr. 2012  
**0:25 W morzu ognia** – film sensacyjny, USA 1997

## CANAL+ DOMO JID

**15:00 Domy za miliony 3**  
**16:00 Zbudujemy ten dom**  
**16:30 Małe-wielkie zmiany 2 (4)**  
**17:05 Kapitałna przebudowa 2 (16)**  
**18:00 Ucieczka do miasteczka**  
**18:50 Wielkie projekty 18 (1)**  
**19:40 Daleko od miasta 8**  
**20:10 Cudotwórcy** – dom na lata 2 (14)  
**21:00 Pokochaj lub sprzedaj** – Wielka Brytania 5 (6)  
**22:00 Przerób, nie wyrzucaj (14)**  
**23:00 Kupić czy przerobić (11)**

## CANAL+ KUCHNIA

**17:00 Jamie Oliver: 5 składników (17, 18)**  
**18:00 Francuskie wędrówki**  
**19:05 Domowa piekarnia Kucharskiego**  
**19:35 U sąsiadów w kuchni 7 (3)**  
**20:05 Anthony Bourdain: Bez rezerwy 7**  
**21:45 Czy na pewno umiesz gotować? 8 (3)**  
**22:15 ABC gotowania** – kuchnia hiszpańska (1)  
**22:45 Na tropie nowych smaków: Singapur**  
**23:15 Bracia Stein** – w kuchni i w winnicy (1)

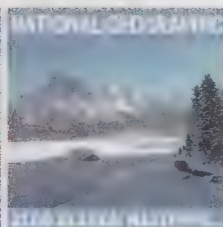
## FOOD NETWORK

**14:00 Człowiek kontra jedzenie (8)**  
**14:35 Ugotowani (4)**  
**15:35 Wiem, co jem i wiem, co kupuję**  
**16:20 Chlebem i oliwą (7)**  
**17:00 Sztuka mięsa (2-5)**  
**19:10 Jedzenie na pocieszenie (1)**  
**19:40 Porada na weekend**  
**20:15 Sexy kuchnia**  
**20:45 Posieka**  
**21:50 Małe gwiazdy**  
**22:50 MasterChef (14)**  
**0:30 Mistrzostwa w halowych enowych wypiekach (1, 2)**





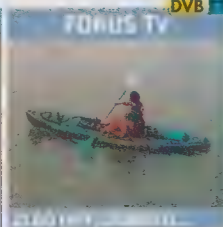
**9:00** Najniebezpieczniejszy zawód świata 15  
**10:00** Gorączka złota  
**11:00** Ocalić dom  
**12:00** Ekstremalna Alaska  
**13:00** Nagi instynkt przetrwania  
**14:00** Morze złota  
**15:00** Złomowisko PL (5)  
**16:00** Gorączka złota  
**17:00** Górniczy PL (1)  
**18:00** Truckerki (1) – dok.  
**19:00** Klasykny amerykański sen (7)  
**20:00** Złomowisko PL (4)  
**21:00** Kolekcjoner (5)  
**22:00** Nic do ukrzyca (1)  
**23:00** Najniebezpieczniejszy zawód świata (23)  
**0:00** **PREMIERA:** Fani czterech kółek



**12:00** Wyprawa na dno  
**13:00** Porzucone konstrukcje (3)  
**14:00** Złapać przemytnika (16)  
**15:00** Alarm na lotnisku: Rzym (5)  
**16:00** Megastadiony (2)  
**17:00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy (2)  
**18:00** Niszczycielskie żywioły (7)  
**19:00** (nie)Zwykłe wynalazki (24)  
**20:00** Katastrofa w przestworzach (4)  
**21:00** **PREMIERA:** Alaska: Następne pokolenie (5)  
**22:00** Koszmarna wyprawa (3)  
**23:00** **PREMIERA:** Narkowojny: Mafia



**12:35** Mumie starożytnego Egiptu (1/6) – dok.  
**13:30** Historia w postaciach zapisana  
**15:15** Ukraiński sługa narodu – film dok.  
**16:40** Czas honoru 2 (25)  
**17:35** Na bitewnym szlaku (6)  
**18:00** Nowy początek. Jak wymyślono II RP (1) – mag.  
**18:30** Oblicza wojny (16)  
**19:00** Wojna totalna (2)  
**20:00** Krwawa historia szkodliwych klanów (3)  
**21:00** Ostatni dzień Abrahama Lincolna  
**21:50** Most na Renie  
 ★ ★ – dramat wojenny, USA 1969  
**23:50** Info Wilno



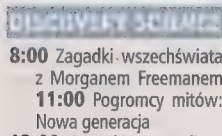
**8:25** Poszukiwacze zaginionej prawdy  
**8:50** Kryptonim szef (7)  
**9:45** Misja skarb (3)  
**10:45** Starożytni kosmici (3, 4)  
**12:45** Fabryka jedzenia  
**13:40** Miasto Wieś (5, 6)  
**15:45** Wojny przewoźników  
**16:40** Wojny magazynowe  
**18:00** **PREMIERA:** Gwiazdy lombardu  
**19:00** Drwale z Dolomitów (2)  
**20:00** Nieodkryte sekrety II wojny światowej (2)  
**21:00** (Nie)Ziemskie tajemnice (2)  
**22:00** Starożytni kosmici (14)  
**23:00** Rolnicy. Podlasie



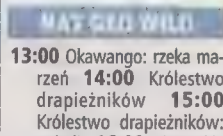
**20:13** Minęła dwudziesta  
**8:23** Minęła ósma  
**9:00** Serwis Info  
**9:11** Minęła dziewiąta  
**9:40** Plan dnia  
**10:00** Serwis Info  
**12:00** Info Raport  
**13:29** Serwis Info  
**15:29** Info dzień  
**17:00** Teleexpress  
**17:15** Teleexpress Extra  
**17:30** O co chodzi  
**18:00** Panorama  
**18:19** Serwis Info  
**18:37** O tym się mówi  
**19:30** Wiadomości  
**19:58** Gość „Wiadomości”  
**20:13** Minęła dwudziesta  
**21:00** Nie da się ukryć  
**21:20** Serwis Info  
**21:50** W tyle wizji  
**22:25** Serwis Info  
**22:30** W tyle wizji extra  
**23:00** INFO wieczór



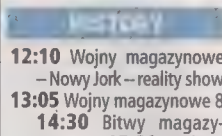
**20:00** Kropka nad i  
**9:55** Biznes  
**10:00** Serwis informacyjny  
**10:55** Biznes  
**11:00** Serwis informacyjny  
**11:55** Biznes  
**12:00** Serwis informacyjny  
**13:55** Biznes  
**14:00** Serwis informacyjny  
**14:55** Biznes  
**15:00** 15 na żywo  
**16:00** Fakty po południu  
**18:00** Tak jest  
**19:10** Serwis informacyjny  
**19:30** Fakty po Faktach  
**20:00** Kropka nad i  
**20:35** Czarno na białym  
**21:00** Polska i świat  
**22:00** Szkło kontaktowe  
**23:00** Dzień po dniu



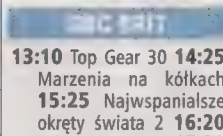
**8:00** Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem  
**11:00** Pogromcy mitów: Nowa generacja  
**13:00** Poszukiwacze dinozaurów  
**15:00** Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem  
**17:00** Jak działa wszechświat?  
**18:00** Jak to jest złożone?  
**19:30** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki – serial dok.  
**21:00** Wielka piątka  
**23:00** Megamaszyny Alaski



**13:00** Okawango: rzeka marzeń  
**14:00** Królestwo drapieżników  
**15:00** Królestwo drapieżników: Rebelia  
**16:00** Niezwykły dr Pol  
**17:00** Zwierzęta w obiektywie  
**18:00** Najgroźniejsi mieszkańcy Alaski  
**19:00** Kierunek Wild: Dziką Australią  
**20:00** Olsniwająca Ameryka: Tajemnica Kaskad  
**21:00** Niezwykły dr Pol  
**23:00** Zwierzęta w amoku



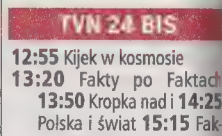
**12:10** Wojny magazynowe – Nowy Jork – reality show  
**13:05** Wojny magazynowe  
**14:30** Bitwy magazynowe  
**15:20** Wykute w ogniu  
**17:10** Ludzie gór  
**19:05** Bitwy magazynowe 3 – serial dok.  
**20:00** Starożytni kosmici 4  
**21:00** Pojedynki gigantów: Coca-Cola kontra Pepsi  
**23:00** Ranczo kosmitów 3  
**23:55** Wojny magazynowe 10



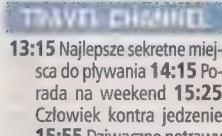
**13:10** Top Gear 30  
**14:25** Marzenia na kółkach  
**15:25** Najwspanialsze okłady świata  
**16:20** Alfabet Top Gear  
**17:30** Top Gear 16  
**18:30** Sekrety Muzeum Transportu  
**19:30** Top Gear 8  
**20:50** Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy  
**22:00** Sekrety Muzeum Transportu  
**23:00** Cuda inżynierii 6  
**0:00** Prawdziwi narcosi  
**0:55** Top Gear 25



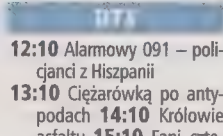
**7:40** Graffiti  
**8:00** Nowy dzień  
**10:00** W rytmie dnia  
**12:50** Wydarzenia  
**13:30** W rytmie dnia  
**15:50** Wydarzenia  
**16:10** Więcej „Wydarzeń”  
**16:30** W rytmie dnia  
**17:30** Punkt widzenia  
**18:50** Wydarzenia  
**19:20** Gość „Wydarzeń”  
**20:00** Debaty dnia  
**21:00** Raport  
**21:50** Wydarzenia wieczorne  
**22:30** Dzień na świecie  
**23:30** Obraz dnia



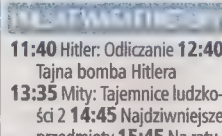
**12:55** Kijew w kosmosie  
**13:20** Fakty po Faktach  
**13:50** Kropka nad i  
**14:25** Polska i świat  
**15:15** Fakty w kosmosie  
**16:00** Dzień na świecie  
**18:30** Fakty o świecie  
**19:00** Fakty  
**19:30** Fakty po Faktach  
**20:00** Kropka nad i  
**20:20** Fakty o świecie  
**21:00** Rozmowy dnia  
**21:50** Dzień na Bis  
**23:00** Czarno na białym – magazyn



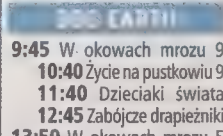
**13:15** Najlepsze sekrety miejsca do pływania  
**14:15** Poradnik na weekend  
**15:25** Człowiek kontra jedzenie  
**15:55** Dziwaczne potrawy  
**16:55** Szokujące potrawy  
**17:55** COOL turyści  
**18:30** Pyszne miejscówki  
**19:25** Maklowicz w drodze  
**20:35** Koszakowski. Nieoczywiste  
**21:05** Kamperem przez świat  
**22:05** Nagi instynkt przetrwania: Elita  
**0:15** Dzik Frank w Afryce



**12:10** Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii  
**13:10** Ciężarówka po antypodach  
**14:10** Królowie asfaltu  
**15:10** Fani czterech kółek  
**17:10** Absurdy drogowe  
**17:40** Ale jazda  
**18:10** Władcy gratów  
**20:10** Hot rod wg Kindiga  
**21:10** K2 – kierowców dwóch  
**22:10** A2 – autostrada na Zachód  
**23:10** Moda na prędkość  
**0:10** Samochody – klasa gatunku



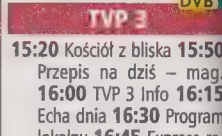
**11:40** Hitler: Odliczanie  
**12:40** Tajna bomba Hitlera  
**13:35** Mity: Tajemnice ludzkości 2  
**14:45** Najdziwniejsze przedmioty  
**15:45** Na ratunek Pompejom  
**16:45** Historyczne śledztwa  
**17:55** Tajna bomba Hitlera  
**18:50** Hitler: Odliczanie  
**19:50** Mity: Tajemnice ludzkości 2  
**21:00** Londyn: 2000 lat historii  
**21:55** Wersal: Pałac Króla Słońce – serial dok.  
**0:00** Normandia '44: inwazja



**9:45** W okowach mrozu  
**10:40** Życie na pustkowiu  
**11:40** Dzieciaki świata  
**12:45** Zabójcze drapieżniki  
**13:50** W okowach mrozu 5  
**15:50** Życie na pustkowiu 7  
**16:50** Towcy  
**17:55** Dzieciaki świata  
**18:55** Zabójcze kataklizmy  
**19:55** Dynastie 2 – serial dok.  
**20:55** Życie na pustkowiu 9  
**21:55** W okowach mrozu 9  
**23:00** Superchirurgi: między życiem a śmiercią



**15:20** Z klimatem i z pasją  
**15:50** Gość „Wydarzeń”  
**16:15** Z klimatem i z pasją  
**16:45** Interwencja – taka jest Polska  
**17:35** Wydarzenia  
**17:50** Więcej „Wydarzeń”  
**18:10** Z klimatem i z pasją  
**18:35** Debaty dnia  
**19:35** Interwencja – taka jest Polska  
**20:20** Interwencja – mag.  
**20:40** Państwo w państwie  
**22:35** Wydarzenia  
**23:05** Gość „Wydarzeń”



**15:20** Kościół z bliska  
**15:50** Przepis na dziś – mag.  
**16:00** TVP 3 Info  
**16:15** Echa dnia  
**16:30** Program lokalny  
**16:45** Express regionów  
**17:00** Program lokalny  
**17:30** Głos regionów  
**18:00** Program lokalny  
**20:35** Tajemnice  
**21:26** Program lokalny  
**21:45** Dziennik regionów  
**22:00** Studio LOTTO  
**22:10** Kryminalna siódemka  
**22:30** Policja.pl  
**23:00** Agrozozmowa



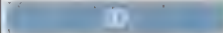
**7:00** O co biega? 7:35 Zakonnice  
**9:10** Miasta rytmu  
**11:00** Polska z góry 2  
**12:00** China Express: podróż jedwabnym szlakiem  
**13:50** Sekrety budowniczych piramid  
**15:30** Nowa korporacja  
**17:15** Soros  
**18:40** Rafael. Młody geniusz – film dok.  
**20:00** Kim jest Ghislaine Maxwell  
**20:50** Mafia: gdybyś znał prawdę  
**22:05** Zabić Escobara  
**23:40** Salwador. Piekło kobiet



**13:35** Gaillard. Niezdobyta twierdza Ryszarda Lwie Serce  
**14:45** Romantyzm – lek na XXI wiek  
**15:50** Express Planeta+  
**16:00** Widmo 2  
**16:30** 360°  
**17:00** Świat bez granic 5  
**17:00** Życie pod wulkanem 2  
**18:00** Świat z góry 6  
**19:00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3  
**20:00** Oblicza błękitnej planety  
**21:00** Dr Mózg. Kim jest  
**23:00** Tajemnice umysłu mistrzów sportu



**13:15** Najbardziej szokujące zeznania sądowe  
**14:10** 48 godzin 24  
**15:05** Paragraf 148 – kara śmierci  
**15:35** Opowieści o zbrodni 5  
**16:00** Kobiety, które zabijają  
**16:17** Morderce związki  
**18:00** Zabij mnie żąd  
**19:00** Niepodważalne dowody zbrodni  
**20:00** Playboy: mroczne sekrety  
**21:00** Śledztwa w prosekutorium 2  
**22:00** Miasto morderców 4  
**23:00** Krwawe roztanie 5



**10:00** Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką  
**12:00** Podwójna gra – dok.  
**14:00** Prywatne śledztwa  
**16:00** Tamron Hall  
**16:00** Krótkie życie, niewyjaśniona śmierć  
**17:00** Krótkie życie, niewyjaśniona śmierć 6  
**18:00** Telefon za kraty  
**20:00** Nikt cię nie usłyszy  
**21:00** Mroczne piętno  
**22:00** Jeffrey Dahmer: morderca i kanibal  
**0:00** Głos śmierci  
**2:00** Mroczne piętno – serial dok.



**9:00** Wydarzenia  
**12:50** Wydarzenia 12:50  
**13:30** Wydarzenia  
**15:50** Wydarzenia 15:50  
**16:10** Więcej „Wydarzeń”  
**16:20** Gość „Wydarzeń”  
**16:45** Wydarzenia  
**18:50** Wydarzenia 18:50  
**19:25** Gość „Wydarzeń”  
**20:00** Wydarzenia 21:50  
**21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda  
**22:30** Wydarzenia 1:00  
**23:00** Dzień na świecie  
**1:25** Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny



**18:00** Anioł Pański  
**18:05** Informacje dnia  
**18:15** Rozmowy niedokończone  
**19:25** Święty na każdy dzień  
**19:30** Każdy ma łach to potrafi  
**19:45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci  
**20:00** Informacje dnia  
**20:20** Różaniec  
**20:50** Myśląc Ojczyzna  
**21:00** Apel Jasno-górski  
**21:20** Informacje dnia  
**21:40** Polski punkt widzenia  
**22:00** Mojżesz – 10 przykazań



**EUROSPORT 1**



- 3:30 Kolarstwo** – Turniej European Masters  
**7:45 Kolarstwo** – Coppa Bernocchi  
**10:45 Kolarstwo kobiet** – Wyścig Binche-Chimay-Binche  
**14:45 Kolarstwo** – Tour of Münsterland  
**19:00 Kolarstwo** – Wyścig Binche-Chimay-Binche  
**20:00 Kolarstwo kobiet** – Wyścig Binche-Chimay-Binche  
**21:45 Kolarstwo** – Wyścig Binche-Chimay-Binche  
**23:35 Kolarstwo** – Turniej European Masters  
**Żużel** – GP Polski  
**23:35 Kolarstwo** – Wyścig Binche-Chimay-Binche  
**23:00 Kolarstwo** – Wyścig Mediolan-San Remo

**TVP SPORT**



- 20:20 SIATKÓWKA KOBIEC**  
**6:15 Mistrzostwa Europejskie Monachium 2022** – polskie medale  
**7:30 Piłka nożna** – eWinner 2. liga: Olimpia – Kotwica Kołobrzeg  
**9:30 Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Legia  
**11:35 GOL** – mag.  
**13:30 Piłka nożna** – LM – skróty meczów  
**17:30 Droga do Kataru (2)**  
**18:00 Odliczanie do mundialu (15)**  
**19:50 Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022 – studio  
**20:20 Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022 – 2. runda fazy grupowej  
**23:00 Sportowy wieczór**

**POLSAT SPORT**



- 4:00 Tenis** – Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy gry pojedynczej  
**7:00 Tenis** – Turniej ATP w Nur-Sultanie – mecz 1. rundy gry pojedynczej  
**15:00 Tenis** – Turniej ATP w Nur-Sultanie – mecz 1. rundy gry pojedynczej  
**17:30 Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Jastrzębski Węgiel – AZS Olsztyn  
**20:30 Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga – mecz: Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – LUK Lublin  
**23:00 Siatkówka kobiet** – Mistrzostwa świata i Polska 2022

**MTV POLSKA**



- 6:00 MTV Breakfast Club** – teledyski  
**9:15 Nastoletnie matki 2** – dokum.  
**14:35 Dziara za dziarę 4**  
**16:30 Niemożliwe! 20**  
**17:20 Niemożliwe! 24**  
**18:15 Catfish 6** – dok.  
**20:05 Catfish 7** – serial dokumentalny  
**21:00 Niemożliwe! 25** – reality show  
**21:30 Niemożliwe! 24** – reality show  
**22:00 Teen Mom: Ciężarne nastolatki 3** – serial dokumentalny  
**22:55 Dopasowani UK** – reality show  
**23:55 Program rozrywkowy**  
**0:50 Niemożliwe! 14**

**TVP KID**



- 15:50 Transformers: Cyberverse**  
**16:20 Artur i Dzieci Okrągłego Stołu**  
**16:45 Sadie Sparks**  
**17:00 Auta na start**  
**17:10 Jonasz i jego paczka**  
**17:40 My Little Pony 8**  
**18:00 Bracia koala**  
**18:30 Mała szkoła Helenki**  
**18:45 Krecik i panda**  
**19:00 Bob Budowniczy 19**  
**19:20 Super Wings: Super Lotki**  
**19:30 Dino Ranczo**  
**19:45 Mush-Mush i Grzybaszki**  
**19:55 Czytanie przed snaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom**  
**20:10 Sąsiedzi**

**KIDZINIA**



- 11:30 Tomek i przyjaciele 22**  
**11:45 Koci domek Gabi**  
**12:15 Gazu, pieski, gazu!**  
**12:40 Gazu. Mały – wielki rycerz**  
**12:50 Moje urodziny**  
**13:00 Paczka z Pikwik**  
**13:30 Bing 2**  
**14:00 Ciekawski George**  
**15:15 Marta mówi**  
**16:30 Gazu, pieski, gazu!**  
**16:55 Koci domek Gabi**  
**17:20 Paczka z Pikwik**  
**17:35 Bing 2**  
**17:55 Chi Chi Love**  
**18:05 Gazu, pieski, gazu!**  
**18:30 Ciekawski George 14**  
**19:20 Koci domek Gabi**  
**19:45 LOL House of Surprises**  
**20:00 Barbie: My dwie**

**EUROSPORT 2**

- 3:00 Kolarstwo** – Wyścig dookoła Tajwanu **13:30 IO: Galeria Sław Sydney 2000**  
**14:30 Snooker** – Turniej British Open **17:00 Lekkoatletyka** – Maraton w Londynie **18:30 IO: Galeria Sław Sydney 2000**  
**19:30 The Power of Sport**  
**20:05 Kolarstwo** – Wyścig Binche-Chimay-Binche **21:30 Lekkoatletyka** – Maraton w Londynie **23:30 Snooker** – Turniej British Open

**POLSAT SPORT NEWS**

- 6:00 Strzelnica Navala**  
**7:00 Piłka nożna** z archiwum  
**9:00 Piłka nożna** z archiwum **11:00 Piłka nożna** z archiwum – magazyn  
**13:00 Piłka nożna** z archiwum **15:00 Sporty walki** – FEN **17:50 Hokej** – Liga Mistrzów – mecz: GKS Katowice – Fehervar AV19  
**21:00 Piłka nożna** z archiwum **23:00 Piłka nożna** z archiwum **1:30 Piłka nożna** – Eliminacje MŚ

**CANAL+ SPORT**

- 9:00 Piłka nożna** – Liga angielska: Arsenal – Tottenham **11:10 Piłka nożna** – Liga hiszpańska: RCD Mallorca – FC Barcelona  
**13:20 Piłka nożna** – Liga francuska – mecz: PSG – OGC Nice **15:30 1 na 1 Extra**  
**16:00 Tenis** – Turniej WTA w Ostrawie  
**22:00 THE LEGENDS** z Tomkiem Ćwiaką **22:30 Wysoki Pressing**  
**23:30 News+** – magazyn

**ESKA TV**

- 12:00 Przesłuchanie** – rozr.  
**13:00 Hity na czasie** **14:00 The best of ESKA**  
**15:00 Historia jednej piosenki**  
**16:00 Jazdy Gwiazdy**  
**17:00 Szybkie strzały**  
**18:00 HITY Baby One**  
**More Time** **19:00 Hity na czasie** **19:45 ESKA TV info**  
**20:00 Polacy za granicą**  
**21:00 Love Island. Wyspa miłości** **22:00 Gry małżeńskie** **0:00 Love Island. Wyspa miłości** – reality show

**ELEVEN SPORTS 1**

- 6:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska **8:00 Piłka nożna** – Liga włoska **10:00 Piłka nożna** – Liga francuska  
**12:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**14:00 Piłka nożna** – Liga włoska **16:00 Piłka nożna** – Liga francuska **18:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**20:00 Piłka nożna** – Liga włoska **22:00 Piłka nożna** – Liga francuska **0:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska

**POLSAT SPORT EXTRA**

- 6:00 Boks** **8:30 Piłka nożna** z archiwum **11:00 Cafe Futbol** – mag. piłkarski  
**13:00 Boks** **14:50 Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022 **17:20 Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022 **19:30 Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022  
**20:10 Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022  
**23:30 Piłka nożna** z archiwum – magazyn piłkarski

**CANAL+ SPORT 2**

- 14:15 Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia **16:30 Ekstraklasa** po godzinach **17:30 Ekstraklasa** **18:30 Sędziowie (8)**  
**19:00 Magazyn skrótów** LaLiga Santander  
**20:00 Magazyn European Le Mans Series** **21:00 Jej Wysokość Premier League**  
**22:00 Tenis** – Turniej WTA w Ostrawie – mecz 1. rundy gry pojedynczej **0:00 Damy i Asy** **1:00 News+**

**TVN TURBO**

- 14:10 101 napraw** **14:40 Samochód marzeń** – kup i zrób **15:45 Zawodowi handlarze** **17:15 Wojny samochodowe** **18:00 Raport Turbo** **18:15 Mobilni mechanicy** **19:00 Służby ratownicze** **19:45 Uwaga! Pirat!** – mag. policyjny  
**20:30 Hiszpańska drogowka**  
**21:00 Wojny samochodowe** **22:00 Raport Turbo** **22:20 Zawodowi handlarze** **23:05 Duda kontra Szafranski** – pr. rozrywk.

**POLSAT PLAY**

- 10:00 Poszukiwacze historii**  
**11:00 Druga wojna światowa** w liczbach  
**13:00 Wojny magazynowe**  
**14:00 Hardkorowy lombard** **15:00 Gwiazdy lombardu** **16:00 Polacy w świecie** **17:00 Więzienie** **18:00 Poszukiwacze historii** – serial dokum.  
**20:00 Maszyny bojowe**  
**21:00 Tajna historia XX wieku** **22:00 Poszukiwacze historii** **23:00 Nie mów do mnie śmieciarzu!**

**CANAL+ SPORT 5**

- 10:15 Liga+ Extra** **12:00 News+** **12:30 1 na 1 Extra**  
**13:00 Ekstraklasa** po godzinach **14:00 Ekstraklasa**  
**15:00 News+** **15:30 Wysoki Pressing** **16:35 THE LEGENDS** z Tomkiem Ćwiaką **17:00 Hola LaLiga** **18:00 Magazyn skrótów** LaLiga Santander  
**19:00 Foot truck** **19:45 Ligue1 Review** – magazyn  
**20:45 Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia Warszawa **23:00 News+**

**POLO TV**

- 11:00 Tylko dance** **12:00 To hit!** **12:15 Tylko dance**  
**13:00 To hit!** **13:15 Tego słuchacie** **14:15 I love disco**  
**15:15 Szalone lata 90.**  
**16:00 Najlepsze z najlepszych!** **17:00 Disco Star 2**  
**18:00 7 wspaniałych**  
**18:30 23. Pożegnanie**  
**Lata w łowie** **19:30 Lista przebojów** Polo TV – muz.  
**20:00 Wesela z pieką rodem** **4**  
**22:00 Folkowe Love**  
**23:45 Miłość w rytmie disco** – serial obyczajowy

**DOOMERANG**

- 13:30 Pająk Lucas** **2** **14:00 Jaś Fasola** **3** **14:10 Jaś Fasola** **3** **14:50 Lamput** **3** **15:00 Nowe Zwiariowane Melodie** **15:50 Lamput** **3**  
**16:00 Tom i Jerry Show** **3**  
**17:00 Grizzly i Lemingi** **2**  
**17:45 Lamput** **3** **18:00 Wyluzuj, Scooby-Doo!** **2**  
**19:00 Jaś Fasola** **3** **19:10 Jaś Fasola** **19:40 Jaś Fasola** **3** – serial animowany  
**20:00 Nowe Zwiariowane Melodie** **2** – serial anim.

**DISNEY JUNIOR**

- 14:50 Totalna Poradka**  
**Przedśkolaki** **2** **15:45 Jabłko i Szyszypor** **16:15 Zwiariowane Melodie**  
**16:30 Zwiariowane Melodie**  
**16:45 Cukiernia Alicji** **17:30 Blue 2** **17:20 Blue 2** **17:40 Blue 2** **18:00 Myszka Miki: Frajdomek**  
**18:30 Spidey i superkumple** **19:00 Czarodziejka z Cukierni Alicji** **19:30 Blue 2** **19:40 Blue 2** **19:50 Blue 2**  
**20:10 Blue 2** – serial anim.





● „Grantchester” zebrał bardzo pochlebne opinie widzów. To spokojna historia w angielskim stylu z intrygującymi zagadkami.

● Stacja Epic Drama pokazuje dwa sezony serialu – jeden po drugim. Łącznie Brytyjczycy nakręcili już siedem sezonów.

GRANTCHESTER • SERIAŁ KRYMINALNY  
EPIC DRAMA | 21:30

# Detektyw w sutannie

Ojciec Mateusz będzie miał mocną konkurencję! Epic Drama startuje z serialem, w którym detektywistyczne zagadki rozwiązuje młody, przystojny ksiądz.

**G**łównym bohaterem serialu „Grantchester” jest Sidney Chambers (James Norton), ksiądz w wiosce położonej nieopodal Cambridge. Duchowny wiecie spokojne życie, do chwili aż w jego parafii dochodzi do morderstwa.

## Talent księdza

Wciągnięty w niebezpieczny świat kłamstw, zdrady i za-

bójstw, Sidney szybko odkrywa, że dzięki znajomości ludzkiej natury świetnie sprawdza się w nowej dla siebie roli detektywa... W wyprawie do mrocznego świata zbrodni Sidneyowi towarzyszą sympatyczny, ale zmęczony życiem inspektor Keating (Robson Green), naiwny, ale pełen dobrych intencji wikary Leonard Finch (Al Weaver) oraz gospodyni, pani Maguire (Tessa Peake-

Jones). Czy w świecie, w którym morderstwa i zbrodnie każą widzieć w ludziach to, co najgorsze, można jeszcze dostrzec w nich dobro?

■ AR

● Przygoda Sidneya z rozwiązywaniem kryminalnych zagadek zacznie się od tajemniczej śmierci pewnego prawnika.



● Serialowy ksiądz skrycie podkochuje się w swojej przyjaciółce z lat szkolnych.



## NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA ŚRODĘ



KOMEDIA ROMANTYCZNA  
TVN FABUŁA | 20:00

### Jestem na tak

Carl i Amy to młodzi małżonkowie, którzy postanowili kupić dom w wiosce. Carl, który jest prawnikiem, musi się zmierzyć z lokalnymi tradycjami i zwyczajami. Amy, która jest nauczycielką, musi się zmierzyć z lokalnymi zwyczajami i tradycjami. Film opowiada o ich drodze do miłości i domu.

104 min



THRILLER

KINO POLSKA | 22:20

### Oblatnica

Wiosna to czas miłości i przyjaźni. Oblatnica to historia o miłości i przyjaźni. Film opowiada o miłości i przyjaźni. Film opowiada o miłości i przyjaźni.



NASZ WYBÓR TYGODNIA

# Z osłem przez świat

**Doceniony przez międzynarodowych krytyków „IO” to obowiązkowa pozycja dla filmowych pasjonatów. Polski kandydat do Oscara to wzruszająca opowieść o świecie widzianym oczami osiołka.**

Szary osiołek o wdzięcznym imieniu IO przemierza świat, napotykając na swojej drodze różnych ludzi. Jego historia zaczyna się w cyrku, w którym jest bity i dręczony, ale spotyka się również z czułością młodej dziewczyny, Kassandry (Sandra Drzymalska). Między kobietą a zwierzęciem tworzy się niezwykła więź. Jednak osiołek zostaje zabrany z cyrku, co – choć jest dla niego dobre – Kassandra bardzo przeżywa. Aktywiści, którzy go uratowali, zwracają mu wolność. Jednak czy na pewno pozostawienie osła samemu sobie to dobry pomysł? IO wyrusza przed siebie

w niekończącą się wędrówkę przez polskie i włoskie lasy, wyludnione miasta i wsie. Podczas jego tułaczki widzowie obserwują otaczający go świat. Szkoty dla niepełnosprawnych dzieci oraz pola bitwy prowincjonalnych kiboli to tylko niektóre z miejsc, w jakich pojawia się zwierzak. Jak skończy się podróż osiołka IO? Czy w końcu uda mu się znaleźć dom? Film Jerzego Skolimowskiego został doceniony na festiwalu w Cannes, na którym zdobył Nagrodę Jury. Na ekranie aktorski popis dają Sandra Drzymalska i Mateusz Kościukiewicz.

**DRAMAT I POLSKA I 2022**

Reż. Jerzy Skolimowski, wyst.: Sandra Drzymalska, Tomasz Organeł, Mateusz Kościukiewicz, Isabelle Huppert, Lorenzo Zurzolo



Mimo wielu świetnych kreacji aktorskich na ekranie króluje tytułowy osiołek



Nietypowy sposób prowadzenia narracji przypadł do gustu krytykom i widzom na całym świecie

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

## PREMIERY WYDAWNICZE

### Zdrowy pies

– Rodney Habib, dr Karen Shaw Becker

Praktyczny poradnik dla wszystkich właścicieli czworonogów. Autorzy przedstawiają oparte na naukowych dowodach porady dotyczące troszczenia się o psie potrzeby, tak by pupil cieszył się jak najdłużej dobrym zdrowiem.

Buchmann

CENA: 69,99 zł



### Okrutny rycerz

– Ashley Jade

Druga część serii Royal Hearts Academy. Sawyer od dawna podkochuje się w Cole'u. Ten już nie raz sprawił jej przykrość, unika więc z nim kontaktów. Pewnego razu jednak na imprezie dochodzi między nimi do zbliżenia. Cole okazuje się czułym i wrażliwym chłopakiem.

Muza

CENA: 54, 90 zł



### Sekretna historia ludz... skarpetek

– Justyna Bednarek

Długo wyczekiwana piąta część bestsellerowej serii o niesamowitych przygodach dziesięciu skarpetek. Ta świetna lekcja historii tym razem rozgrywa się w muzeum.



Poradnia K

CENA: 49,99 zł

## PREMIERY KINOWE

### Bilet do raju

Georgia (Julia Roberts) i David (George Clooney) są rozwiedzeni. Owocem ich związku jest Lily (Kaitlyn Dever). Para byłych małżonków wyrusza w podróż na Bali, aby odwiedzić córkę od podjęcia błędnej ich zdaniem decyzji o wyjściu za mąż. Dawne uczucia jednak zaczynają się odradzać.

**KOMEDIA I USA I 2022**

Reż. Ol Parker, wyst.: Julia Roberts, George Clooney



Zabawna komedia romantyczna z gwiazdami kina światowego formatu.

### Niewidzialna wojna

Gotowi na jazdę bez trzymanki? Oto głośna autobiografia najbardziej kontrowersyjnego polskiego reżysera, Patryka Vega (Rafał Zawierucha). Obraz opowiada historię życia filmowca bez cenzury. Jak mówi sam twórca, więc będzie emocjonująco.

**BIOGRAFICZNY I POLSKA I 2022**

Reż. Patryk Vega, wyst.: Paweł Zawierucha, Anna Mucha



Vega zapowiada, że jest to jego ostatni polski film. Ku zaskoczeniu, o nim samym.



**TVP 1**
**DVB**

- 4:45 **Klan** (4031) – telen., Polska 2022  
 5:10 **Przysięga** (730) – telen. Turcja  
 6:00 **Wspaniałe stulecie** (116) – serial  
 7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**  
 7:30 **Rodzinny ekspres** – mag. religijny  
 8:00 **Wiadomości, pogoda**  
 8:15 **Kwadrans polityczny** – pr. publ.  
 8:35 **Ranczo 5** (55) – obycz., Pol. 2011  
 9:35 **Komisarz Alex 5** (56) – krym., Pol.  
 10:35 **Ojciec Mateusz 24** (310) – krym.  
 11:25 **Kasta** – paradok., Polska 2020-2022  
 12:00 **Wiadomości**  
 12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**  
 12:40 **Rok w ogrodzie extra** – magazyn  
 13:00 **Tajemnice zwierząt** (2) – serial dokumentalny, Niemcy 2020  
 14:00 **Wspaniałe stulecie** (117) – serial  
 15:00 **Wiadomości, pogoda**  
 15:15 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.  
 15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (607)  
 16:05 **Przysięga** (731) – telen., Turcja  
 17:00 **Teleexpress**  
 17:15 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.  
 17:55 **Klan** (4032) – telen., Polska 2022  
 18:20 **Kasta** – serial paradok., Pol. 2022  
 18:55 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej  
 19:20 **Sport**  
 19:30 **Wiadomości, pogoda**  
 20:10 **Alarm!** – magazyn interwencyjny, Polska 2018-2022  
 20:30 **Leśniczówka** (598) – telenowela, Polska 2022

**TVP 2**
**DVB**

- 5:30 **M jak miłość** (1629) – obycz., Pol.  
 6:25 **Pożyteczni.pl** – magazyn  
 6:55 **Rodzinka.pl** (179) – kom., Polska  
 7:30 **Pytanie na śniadanie** – pobudka – mag., Polska 2022  
 7:55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn, Polska 2022  
 10:35 **Panorama**  
 10:40 **Pytanie na śniadanie** – magazyn, Polska 2022  
 11:15 **Złotopolscy** (105) – telen., Polska  
 11:50 **Barwy szczęścia** (2669) – obycz.  
 12:30 **Koło fortuny** (1101) – telet., Polska  
 13:15 **Zranione ptaki** (135) – obycz.  
 14:05 **Va banque** (457) – teleturniej, Pol.  
 14:35 **Na sygnale** (270) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2020  
 15:10 **Wydział kryminalny Kitzbühel** (62) – serial kryminalny, Austria 2014  
 15:50 **Przepis dnia** (22) – magazyn kulin.  
 16:00 **Koło fortuny** (1333) – telet., Polska  
 16:35 **Familiada** – teleturniej  
 17:15 **Zakazany owoc** (71) – telen.  
 18:00 **Panorama**  
 18:20 **Va banque** (458) – teleturniej, Pol.  
 18:45 **Zranione ptaki** (136) – obycz.  
 19:30 **Barwy szczęścia** (2669) – serial obyczajowy, Polska 2022 (powt.)  
 19:55 **Przepis dnia** (23) – magazyn kulin.  
 20:05 **Barwy szczęścia** (2670) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 20:35 **Kulisy seriali „Na dobre i na złe” i „Na sygnale”** (216) – cykl felietonów, Polska 2018-2022

**POLSAT**
**DVB**

- 4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022  
 5:25 **Telezakupy TV Okazje** – mag. rekl.  
 6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny  
 8:40 **Malanowski i partnerzy** (287, 288) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011  
 9:40 **Sekrety rodziny** (261) – serial paradokulentalny, Polska 2022  
 10:40 **Dlaczego ja?** (1129) – serial paradokulentalny, Polska 2022  
 11:40 **Gliniarze** (332) – serial paradokulentalny, Polska 2019  
 12:50 **Wydarzenia**  
 13:20 **Interwencja** – magazyn reporterów  
 13:40 **Trudne sprawy** (1139) – serial paradokulentalny, Polska 2022  
 14:40 **Dlaczego ja?** (1185) – serial paradokulentalny, Polska 2022  
 15:50 **Wydarzenia, pogoda**  
 16:15 **Interwencja** – magazyn reporterów  
 16:30 **Na ratunek 112** (721) – serial paradokulentalny, Polska 2022  
 17:00 **Gliniarze** (730) – serial paradokulentalny, Polska 2022  
 Nieznany sprawca bierze na zakładników gości kawiarni. Znajduje się wśród nich policjant informatyka. Sprawa szybko się komplikuje.  
 18:00 **Pierwsza miłość** (3469) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 18:50 **Wydarzenia**  
 19:25 **Gość „Wydarzeń”** – pr. publicyst.  
 19:45 **Sport, pogoda**

**TVN**
**DVB**

- 5:50 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 6:10 **Ukryta prawda** (1310) – serial  
 7:05 **Kuchenne rewolucje** (10) – program rozrywkowy, Polska 2018  
 8:00 **Dzień Dobry TVN** – magazyn  
 11:40 **Doradca smaku** (19) – mag. kulin.  
 11:50 **Ukryta prawda** (1427) – serial paradokulentalny, Polska 2022  
 12:55 **Tajemnice miłości** (18) – serial paradokulentalny, Polska 2021  
 14:00 **Ukryta prawda** (1311, 1104) – serial paradokulentalny, Pol. 2021  
 16:10 **Ten moment** (46) – serial paradokulentalny, Polska 2015-2016  
 16:45 **Kuchenne rewolucje** (11): Porto di mare, Trzebinia – program rozrywkowy, Polska 2018  
 17:55 **Ukryta prawda** (1428) – serial paradokulentalny, Polska 2022  
 Marta bierze udział w ceremonii, która pozwala jej inaczej spojrzeć na swój związek. Zmiana nie podoba się mężowi kobiety. Dochodzi do pobicia prowadzącej zajęcia.  
 19:00 **Fakty**  
 19:35 **Sport, pogoda**  
 19:55 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 20:10 **Doradca smaku** (20) – mag. kulin.  
 20:15 **Na Wspólnej** (3501) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 20:55 **Milionerzy** (575) – teleturniej, Polska 2022

**SPORT**


20:55 **Piłka nożna: Liga Mistrzów** – mecz: Chelsea FC – AC Milan (s. 20)

- 23:10 **HISTORIA BEZ TAJEMNIC: Rebelia. Solidarność Walcząca** – film dokumentalny, Polska 2021, reż. Krzysztof Kunert  
 Historia związku zawodowego założonego przez Lecha Wałęsę i Annę Walentynowicz. Była to największa oraz najbardziej dynamiczna organizacja opozycyjna w PRL-u lat 80.  
 0:30 **Cena zemsty** – film sensacyjny, USA 2018, reż. Sam Irvin, wyk. Nicky Whelan, Heather Morris, Ashley Rickards, Sierra McCormick  
 Lorna jest uznaną autorką powieści. Pewnego dnia poznaje swoją fankę. Dziewczyna bardzo zbliża się do jej rodziny. Zacieśnia więzi szczególnie z synem pisarki, z którym nawiązuje romans. Z czasem okazuje się, że jej intencje nie były szczerze.  
 1:55 **Prokurator** (5) – serial kryminalny, Polska 2015  
 2:45 **Karmazynowe wesele** (5) – serial kryminalny, Francja 2018  
 3:45 **wojsko-polskie.pl** (220) – cykl reportaży, Polska 2022 (powt.)  
 4:10 **Notacje** – cykl dokumentalny, Polska 2007

**SERIAL OBYCZAJOWY**


- 20:50 **Na dobre i na złe** (855) – Polska 2022  
 Gloria martwi się o Tadeusza, który pomaga w ukraińskim szpitalu polowym. Podczas ich rozmowy telefonicznej dochodzi do wybuchu. Wolontariusz zostaje ranny w brzuchu. Michał i Olena postanawiają pojechać po poszkodowanego.  
 21:55 **Z biciem serca** (15) – serial obyczajowy, Włochy 2021  
 23:00 **Anatomia kłamstwa** (4) – serial kryminalny, Francja 2021  
 Rok 2003. Przyjaciółki spędzają razem weekend u Elauy, której rodzice wyruszyli na pielgrzymkę. Po powrocie z religijnej wyprawy małżeństwo nie zastaje córki w domu. Kilka dni później policja znajduje jej ciało na plaży.  
 0:15 **LOL** – komedia romantyczna, USA 2012, reż. Lisa Azuelos, wyk. Miley Cyrus, Douglas Booth, George Finn, Demi Moore  
 2:05 **Medyczne Wspaniali** (14) – serial historyczny, Włochy/Wielka Brytania/Francja 2019  
 3:05 **Wszystkie nieprzespane noce** – film dokumentalny, Polska 2016, reż. Michał Marczak

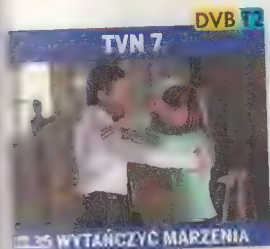
**REALITY SHOW**


- 20:00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (66) – Polska 2022  
 Uczestnicy nie tylko uczą się przygotowywać nowe potrawy, lecz także zdobywają inne cenne umiejętności. Dzięki rozmaitym konkurencjom dowiadują się również, jak lepiej komunikować się w zespole. Mogą liczyć na wsparcie Bartłomieja Kręzela.  
 21:35 **Świat według Kiepskich** (582) – serial komediowy, Polska 2021  
 Do Oskara przyjeżdża z wizytą jego dawny znajomy, światowej sławy profesor antropologii. Mimo starań Zofii znaniem gość szybko poznaje codzienność mieszkańców kamienicy. Co ciekawe, jest nią zachwycony.  
 22:10 **Love Island. Wyspa miłości** (212) – reality show, Polska 2022  
 23:10 **Taxi 5** – komedia sens., Francja  
 2018, reż. Franck Gastambide, wyk. Franck Gastambide, Malik Bentalha, Bernard Farcy (s. 15)  
 1:25 **Glupi i głupszy bardziej** – komedia, USA 2014, reż. Bobby Farrelly, Peter Farrelly, wyk. Jim Carrey, Jeff Daniels, Rob Riggle, Laurie Holden  
 3:55 **Świat według Kiepskich** (209) – serial komediowy, Polska 2000

**REALITY SHOW**


- 21:35 **Top Model** (5) – Polska 2022  
 Widzowie przekonają się, jak kandydaci poradzą sobie z kolejnymi wyzwaniami. Mogą liczyć na wsparcie Michała Piórę, zaś swoimi radami służyć im również zaproszeni goście. Na koniec odcinka jedna osoba żegna się z programem.  
 23:10 **Król Artur: Legenda miecza** ★★ – film przygodowy, Wielka Brytania/Australia/USA 2017, reż. Guy Ritchie, wyk. Charlie Hunnam, Jude Law, Djimon Hounsou, Eric Bana  
 Londyn. Młody włóczęga wyciąga z kamienia Excalibur. Trafia do więzienia. Tam dowiaduje się, że jest krewnym prawowitego monarchy Uthera i czeka go śmierć. Tuż przed egzekucją udaje mu się uciec. Dołącza do rebeliantów.  
 1:40 **Tajemnica zawodowa 2** (5) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 2:45 **„Apokawixa” – kulisy produkcji** – felieton  
 3:15 **Superwizjer** – mag. reporterów  
 3:50 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy  
 5:10 **Zamieszkać na plaży** (5) – program rozrywkowy, USA 2016





**5:15** **WYTAŃCZYĆ MARZENIA**  
**6:15** **Szkoła** (438) – paradok.  
**6:15** **Papiery na szczęście**  
 (170) – obycz., Polska 2022  
**6:45** **Hotel Paradise 6** (27)  
**7:45** **Ukryta prawda**  
 (708, 823, 824) – paradok.  
**10:50** **Opowieści małżeńskie**  
 (23) – serial paradok., Pol.  
**11:55** **Zagadki losu** (20)  
**12:55** **Szpital** (925) – serial  
 paradokum., Polska 2019  
**13:55** **Sąd rodzinny** (130)  
 – serial fab.-dok., Polska  
**14:55** **Sędzia Anna Maria**  
**Wesołowska 6** (19)  
 – fab.-dokum., Polska 2019  
**15:55** **Ukryta prawda** (1087)  
 – serial paradok., Polska  
**16:55** **Opowieści małżeńskie**  
 (16) – serial paradok., Pol.  
**17:55** **Rozwód. Walka**  
**o wszystko** (11) – serial  
 paradokum., Polska 2020  
**19:00** **Zagadki losu 2** (18)  
 – paradokum., Polska 2022  
**20:00** **Papiery na szczęście**  
 (171) – serial obyczajowy,  
 Polska 2022  
**20:35** **Hotel Paradise 6** (28)  
**21:35** **Wytąńczyć marzenia**  
 ★★ – dramat obyczajowy,  
 USA 2006 (s. 15)  
**23:55** **Bracia Sisters**  
 ★★ – western, USA/Belgia/  
 Rumunia/Fr./Hiszpania 2018  
**2:40** **NOC Magii**

## TTV HD

**9:55** **Damy i wieśniaczki.**  
 Ukraina 4 (14) – fab.-dok.  
**10:55** **Gogglebox. Przed**  
**telewizorem 13** (15)  
**11:55** **Historie wielkiej**  
**wagi 5** (6) – dokum., USA  
**12:55** **Ukryta prawda** (570)  
**14:00** **Damy i wieśniaczki.**  
 Ukraina 8 (3) – fab.-dok.  
**15:15** **Królowe życia 11** (42)  
**15:45** **Express, pogoda**  
**16:00** **Życie na kredycie** (10)  
**16:35** **Gogglebox. Przed**  
**telewizorem 9** (7)  
**17:45** **Express, pogoda**  
**18:05** **DeFacto 10** (2)  
**18:35** **Dobra robota** (6)  
**19:45** **Express, pogoda**  
**20:00** **Życie na kredycie** (11)  
**20:35** **Zamiana żon 2** (1/6)  
**21:45** **Express, pogoda**  
**22:00** **Usterka 15** (9)  
**22:35** **Gogglebox. Przed**  
**telewizorem 17** (5)  
**23:35** **Damy i wieśniaczki.**  
 PL 6 (8) – fab.-dok., Polska  
**0:45** **Miłość, szok**  
**i pożądanie** (5)



**20:00** **POLOWANIE NA ŁOWCĘ**  
**6:00** **Kobra – oddział**  
**specjalny** (1, 4) – serial  
 sensacyjny, Niemcy 2019  
**8:00** **Lombard. Życie pod**  
**zastaw 11** (564) – obycz.  
**9:00** **Lombard. Życie pod**  
**zastaw 7** (343) – obycz.  
**10:00** **Prawdziwe motywy 2**  
 (59) – paradok., Pol. 2022  
**11:00** **Rodzinny interes 5**  
 (202) – obycz., Polska 2021  
**12:00** **Lombard. Życie pod**  
**zastaw 7** (344) – obycz.  
**13:00** **Rodzinny interes 5**  
 (203) – obycz., Polska 2021  
**14:00** **Reportrzy. Z życia**  
**wzięte** (38) – serial obycz.  
**15:00** **Lombard. Życie pod**  
**zastaw 2** (80) – obycz.  
**16:00** **Prawdziwe motywy 2**  
 (63) – paradok., Pol. 2022  
**17:00** **Lombard. Życie pod**  
**zastaw 7** (346) – obycz.  
**18:00** **Lombard. Życie pod**  
**zastaw 11** (566, 567)  
 – serial obycz., Polska 2022  
**20:00** **Polowanie na łowcę**  
 ★★ – thriller, USA 2013,  
 wyk. Nicolas Cage (s. 15)  
**22:00** **Domino śmierci**  
 ★★ – thriller, USA 2019, reż. Ken  
 Sanzel, wyk. Alimi Ballard  
**23:55** **Everly** – film sensacyjny,  
 ★★ USA 2014, reż. Joe Lynch,  
 wyk. Salma Hayek  
**1:35** **ZOBACZ TO!**

## PULS 2

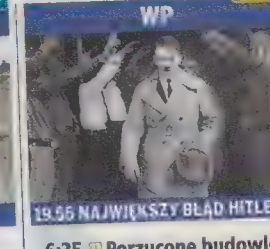
**8:45** **Dinopociąg 2** – anim.  
**9:10** **Rogata ekipa** (1, 2)  
**10:30** **Strażak Sam 12** – anim.  
**10:50** **Tomek i przyjaciele 25**  
**11:20** **Klinika dla pluszaków**  
**11:50** **Bing** – anim.  
**12:10** **Baranek Shaun** – anim.  
**12:35** **Grizzy i lemingi** – anim.  
**13:00** **Blaze i megamaszyny 4**  
**14:00** **Denver – ostatni**  
**dinozaur** – anim.  
**14:35** **Alvin!!! I wiewiórki 5**  
**15:00** **Miraculous: Biedronka**  
**i Czarny Kot** – anim.  
**16:00** **Pingwiny**  
**z Madagaskaru 2**  
**18:00** **Gus. Mały – wielki**  
**rycerz** – anim.  
**18:20** **Smerfy** – anim.  
**19:00** **Psi Patrol 6** – anim.  
**20:00** **Dzielnica strachu 3**  
 (101, 102) – krym., Polska  
**22:00** **Rinke. Na krawędzi 2**  
 (2) – dokum., Polska 2021  
**23:00** **Wstydliwe choroby**  
 (15) – dok., W. Bryt. 2011  
**0:00** **Dzielnica strachu 3**  
 (98) – krym., Polska 2022



**21:00** **PODRÓŻE Z DIABLEM**  
**6:00** **Strażnik Teksasu**  
 (65, 66) – serial sensacyjny,  
 USA 1995-1996  
**8:00** **Nasz nowy dom** (213)  
**9:00** **Pierwsza miłość** (3468)  
 – serial obycz., Polska 2022  
**9:50** **Pierścionek z rubinem**  
 (77) – serial obycz., Ukraina  
**10:55** **Kochane pieniądze**  
 (24) – paradok., Pol. 2021  
**11:55** **Sędzia Judy** (113-116)  
**13:55** **STOP Drogówka**  
**16:00** **Policjantki i Policjanci**  
 (942) – serial obyczajowy,  
 Polska 2022  
**17:00** **Łowcy skarbów.**  
**Kto da więcej?** (18, 19)  
**19:00** **Policjantki i Policjanci**  
 (943) – serial obyczajowy,  
 Polska 2022  
**20:00** **Sprawiedliwi**  
**– Wydział Kryminalny**  
 (620) – serial kryminalny,  
 Polska 2022  
**21:00** **Podróże z diablem**  
 ★★ – thriller, Kolumbia/USA  
 2019, reż. Jason Cabell,  
 wyk. Nicolas Cage (s. 15)  
**23:00** **Wróg publiczny**  
 ★★ – dramat sensacyjny, USA  
 1998, wyk. Gene Hackman  
**1:45** **Śmierć na 1000**  
**sposobów** (2) – dok.  
**2:05** **Ucho Prezesa** (10)  
 – serial kom., Polska 2017  
**2:25** **Disco Polo Life**

## TV 6

**6:00** **Detektywi w akcji**  
 (184) – fab.-dok., Pol. 2017  
**7:00** **Słoneczny patrol 4**  
 (2-4) – serial przyg., USA  
**9:45** **Gwiazdy Kabaretu** (2)  
**10:00** **Kobra – oddział**  
**specjalny** (10) – sens.  
**11:05** **Galileo** (464)  
**12:05** **Miodowe lata** (83, 85)  
**14:00** **Policjantki**  
**i Policjanci** (408) – obycz.  
**15:00** **Detektywi w akcji**  
 (148) – fab.-dok., Pol. 2017  
**16:00** **Septagon** (19) – serial  
 kryminalny, Polska 2018  
**17:00** **Medicopter 117** (41)  
 – serial przyg., Niem. 2001  
**18:05** **Miodowe lata** (84, 80)  
 – kom., Pol. 1998-2001  
**20:00** **Galileo** (465)  
**21:00** **Agenci NCIS: Los**  
**Angeles 12** (13, 14)  
 – serial krym., USA 2020  
**23:00** **Sprawiedliwi**  
**– Wydział Kryminalny**  
 (197) – krym., Polska 2018  
**0:00** **Hawaje 5-0** (20)  
 – serial krym., USA 2014



**19:55** **NAJWIĘKSZY BŁĄD HITLERA**  
**6:35** **Porzucone budowle 4**  
 (4) – dok., W. Bryt. 2020  
**7:30** **To znów miłość**  
 ★★ – dramat obyczajowy,  
 Kanada 2015  
**9:25** **Ślub od pierwszego**  
**wejścia: Australia** (5)  
**10:25** **Nowe życie starych**  
**domów 4** (2) – pr. rozr.  
**11:25** **Pomysł na dom** (8)  
**11:45** **WP News 11:50** (431)  
**11:55** **Zapakuj do moich**  
**drzwi** (38) – telen., Turcja  
**12:55** **Pokochaj**  
**lub sprzedaj 6** (14)  
**13:55** **Pokochaj**  
**lub sprzedaj 8** (17)  
**14:50** **Pokochaj lub sprzedaj**  
**Vancouver 2** (2) – dok.  
**15:50** **Pokochaj lub sprzedaj**  
**Vancouver 3** (13) – dok.  
**16:45** **WP News 16:50** (431)  
**16:55** **Nowe życie starych**  
**domów 4** (3) – pr. rozr.  
**17:55** **Porzucone budowle 3**  
 (5) – dok., W. Bryt. 2019  
**18:55** **Zwycięstwa i porażki**  
 (7, 8) – dokum., USA 2016  
**19:55** **Największy błąd**  
**Hitlera** – film dok., W. Bryt.  
**21:00** **Ładowanie na**  
**Księżycu: historia**  
**prawdziwa** – dok., USA  
**21:55** **Mistrzowie**  
**Kabaretu 7** (2, 1, 5)  
**0:55** **1, 2, 3... Kabaret!** (3)

## METRO

**8:00** **Jak to robią**  
**zwierzęta?** (2)  
**8:30** **W roli głównej** (7)  
**9:00** **Sąd rodzinny** (200)  
**9:55** **Jak to jest**  
**zrobione?** (22)  
**10:25** **Gigantyczne**  
**konstrukcje według**  
**Hammonda** (9-ost.)  
**11:25** **Usterka 9** (6)  
**12:00** **Lekarze** (10)  
**13:00** **Dr House 7** (22, 23)  
**15:00** **Dr House 8** (1, 2)  
**17:05** **Fani czterech**  
**kótek 15** (12)  
**18:05** **Usterka 9** (10)  
**18:35** **Gigantyczne**  
**konstrukcje według**  
**Hammonda** (5)  
**19:35** **Fani czterech**  
**kótek 11** (3)  
**20:35** **Przystanek Bieszczady**  
**21:35** **Zbrodnie z pierwszych**  
**stron gazet 4** (1, 2)  
**23:35** **Nagi instynkt**  
**przetwarzania:**  
**Elita 3** (9-ost.)  
**1:30** **Shokujące potrawy** (1/6)



**20:00** **RE COOL**  
**6:00** **Scena śmiechu** (20)  
**7:05** **Złotopolscy** (491, 492)  
 – telenowela, Polska 2003  
**8:10** **Plebania** (497, 498)  
 – serial obycz., Polska 2004  
**9:10** **Allo, Allo** (71) – kom.  
**9:50** **Doktor Martin 8** (3, 4)  
 – obycz., W. Bryt. 2017  
**11:50** **Diabli nadali** (11, 12)  
 – serial kom., USA 1998  
**12:50** **Katastrofy**  
**w przestworzach** (3, 171)  
 – serial dok., Kanada 2003  
**15:05** **Lodowa zagłada** – film  
 ★ katastroficzny, USA 2014  
**17:00** **Szpital New**  
**Amsterdam** (7) – serial  
 obyczajowy, USA 2018-2019  
**18:00** **Wojny magazynowe:**  
**Kanada 2** (15, 16)  
**19:00** **Łowcy okazji 5** (15, 16)  
 – serial dokum., USA 2014  
**20:00** **Be Cool** – komedia  
 ★★ kryminalna, USA 2005,  
 reż. F. Gary Gray (s. 15)  
**22:30** **Porachunki** – komedia,  
 ★★ USA/Fr. 2013, wyk. Robert  
 De Niro, Michelle Pfeiffer  
**0:40** **Wtorek** – komedia,  
 ★★ Polska 2001, reż. Witold  
 Adamek, wyk. Paweł Kukiz  
**2:20** **Konsul** – komedia  
 ★★ kryminalna, Polska 1989  
**4:40** **Pani na Korczie**  
 – film dok., Polska 2018  
**5:45** **Nowa Scena Śmiechu 2**

## TVP KULTURA

**7:35** **Informacje kulturalne**  
**8:00** **Co dalej?** – pr. publ., Pol.  
**8:35** **Do dzieła** – mag., Pol.  
**9:00** **Austeria** – dramat  
 ★★ obyczajowy, Polska 1982  
**11:00** **Rodzina Durrellów 3**  
 (6) – biograf., W. Bryt. 2019  
**12:10** **Zapomniany**  
**impresjonista. John**  
**Russell** – film dok.  
**13:30** **Ślawa i chwala** (4, 5)  
 – serial histor., Polska 1997  
**15:50** **Petla** – dramat  
 ★★ obyczajowy, Polska 1957  
**17:40** **Którędy po sztukę**  
**17:50** **Przestrzeń pamięci**  
**18:30** **Informacje kulturalne**  
**18:50** **Rodzina Durrellów 3**  
 (7) – biograf., W. Bryt. 2019  
**20:00** **Violeta poszła do**  
 ★★ nieba – dramat biograf.,  
 Chile/Argentyna/Brazylia '11  
**22:05** **Mistrz i Małgorzata**  
 (5) – serial fantasy, Rosja  
**23:05** **Dzika muzyka** – mag.  
**23:45** **Sergio Leone**  
 – portret  
 „rewolwerowca” – dok.





TVP ROZRYWKA

21.35 WOJCIECH CEJROWSKI

- 6:00 Zakochaj się w Polsce  
6:30 Okrasa łamie przepisy  
7:05 Makłowicz w podróży  
7:35 Przepis dnia – magazyn  
7:45 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
8:15 Familiada – teleturniej  
8:45 Va banque – telet.  
9:20 Koło fortuny – telet.  
9:55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009  
10:35 Postaw na milion – telet.  
11:30 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
12:00 Familiada – teleturniej  
12:35 Va banque – telet.  
13:10 Daleko od szosy (5) – serial obycz., Pol. 1976  
14:30 Rodzinka.pl (151) – serial kom., Pol. 2015  
15:05 The Voice of Poland 13 (11, 11) – widowisko, Polska 2022  
17:30 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
17:55 Va banque – telet.  
18:35 Okrasa łamie przepisy  
19:05 Makłowicz w podróży  
19:40 Postaw na milion – telet.  
21:35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009  
22:40 Folkowe Opole – koncert, 2022  
23:45 Szansa na sukces. Opole 2023 (1) – widowisko, Polska 2022  
0:55 Koło fortuny – telet.  
2:10 Hity wszech czasów – mag. muzyczny, Polska

TVP SERIALE

- 8:25 Komisarz Alex 4 (47) 9:20 Złotopolski (614) 9:55 Klan (528)  
10:30 Na dobre i na złe (337)  
11:35 Ranczo 3 (35) 12:25 Korona królów (259, 260)  
13:40 Ojciec Mateusz 15 (192, 193)  
15:30 Komisarz Alex 4 (48)  
16:20 Komisarz (39) 16:50 Na sygnale (24) 17:30 Ranczo 3 (36, 37) 19:30 Ojciec Mateusz 15 (194) – serial krym., Polska 2016  
20:30 Ojciec Mateusz 21 (274) 21:30 Ranczo 3 (38, 39) 23:30 Ojciec Mateusz 15 (195)

TVP POLONIA

- 15:20 Rodzina Treflików 15:25 Kuba i Śruba 15:40 Nela Mała Reporterka 16:00 Leśniczówka (416)  
16:30 Barwy szczęścia (2631)  
17:00 Teleexpress 17:20 Dziewczyna ze zdjęć 17:55 Gra słów. Krzyżówka 18:30 Informacje kulturalne 18:50 Kierunek Zachód 19:10 Magazyn z Wysp 19:30 Wiadomości  
20:05 Sport, pogoda 20:20 Nad rozlewiskiem... (11, 12) 22:05 Polonia 24 22:35 Magazyn Ekspresu Reporterów 23:30 Leśniczówka (416) 0:00 Midnight News



SUPER POLSAT

20.40 MOJ CHŁOPAK SIĘ ŻENI

- 6:00 SuperLudzie (22) – serial dok., Polska 2018  
6:30 Psi Patrol – serial anim.  
8:30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 (23) – reality show, Polska  
10:00 Wydarzenia – pr. inform.  
10:30 Nasz nowy dom (32) – reality show, Polska 2014  
11:30 Chirurdzy (239) – serial obyczajowy, USA 2014-2015  
12:30 Świat według Kiepskich (498-500)  
14:00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 (24) – reality show, Polska  
15:35 SuperLudzie Extra (22) – magazyn, Polska  
15:50 Wydarzenia – pr. inform.  
16:10 Więcej „Wydarzeń” – program informacyjny  
16:20 Gość „Wydarzeń 24” – program publicystyczny  
16:55 Nasz nowy dom (238, 239) – reality show, Polska 2021  
19:00 Świat według Kiepskich (550, 551)  
20:00 Święty (245) – serial komediowy, Polska 2022  
20:40 Mój chłopak się żeni – kom. romantyczna, USA 1997, wyk. Julia Roberts  
22:50 Resident Evil: Degeneracja – film anim. dla dorosłych, Japonia 2008  
0:50 Kabaretowa Ekstraklasa – program rozrywkowy, Polska  
1:00 Polacy za granicą (35) – dokum., Polska 2019

POLSAT 2

- 10:30 Sekrety rodziny (202) 11:30 Dlaczego ja? (1077) 12:30 Nasz nowy dom (140) – reality show  
13:30 Świat według Kiepskich (393-395) 15:00 Trudne sprawy (968) 16:00 Nasz nowy dom (141) 17:00 Dlaczego ja? (1078)  
18:00 48h. Zaginięni (31) 19:00 Gliniarze (582) – paradok., Polska  
20:05 Wydarzenia 21:00 Gliniarze (583) 22:00 Dlaczego ja? (1105)  
23:00 Świat według Kiepskich (399, 400) 0:00 Malanowski i partnerzy (772, 773)

POLSAT FILM

- 6:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (20-22) 7:30 Nasz nowy dom (160) 8:30 Przyjaciółki (223, 224)  
10:30 Świat według Kiepskich (134, 135, 213, 31, 32, 33) – serial komediowy, Polska 2002  
13:30 Stawka większa niż życie 16:25 Jestem taka piękna! – kom., USA/Chiny 2018 18:45 Huragan – film sens., USA 2018  
21:00 Sensacyjna środa: W pogoni za zemstą – film sensacyjny, USA 2010 23:05 Małe kobiety – melodramat, USA 2019 2:00 Gliniarze (354) 3:00 Ślad (55, 56)



AXN

22.00 DOC: W TWOICH RĘKACH 2

- 6:00 S.W.A.T. 3 (17, 18) – serial sens., USA 2019  
7:50 Agenci NCIS 15 (4) – serial krym., USA 2017  
8:50 DOC: w twoich rękach (1, 2) – serial obyczajowy, Włochy 2020  
11:10 Rekrut 3 (12, 13) – serial krym., USA 2021  
13:00 Agenci NCIS 15 (4, 5) – serial krym., USA 2017  
14:55 S.W.A.T. 3 (17, 18) – serial sens., USA 2019  
16:45 Bad Boys – komedia sensacyjna, USA 1995, reż. Michael Bay, wyk. Lisa Boyle, Michael Taliferro, Emmanuel Xuereb, Tcheky Karyo  
19:15 Agenci NCIS 16 (6, 7) – serial krym., USA 2018  
21:05 The Good Doctor 5 (10) – serial obyczajowy, USA 2021  
22:00 PREMIERA: DOC: w twoich rękach 2 (16) – serial obyczajowy, Włochy 2022  
23:15 Agenci – film sensacyjny, USA 2013, reż. Baltasar Kormákur, wyk. Denzel Washington, Mark Wahlberg, Paula Patton  
1:25 The Good Doctor 5 (10) – serial obyczajowy, USA 2021  
2:20 DOC: w twoich rękach 2 (16) – serial obyczajowy, Włochy 2022  
3:35 Agenci NCIS 16 (7) – serial krym., USA 2018

FOX

- 5:30 Castle 6 (11, 12) 7:20 Kości 5 (13, 14) 9:10 Mentalista (21, 22)  
11:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (5, 6) 12:50 Chicago Fire 6 (15, 16) 13:50 Chicago 14:40 Chicago Med (15, 16) 16:30 Szpital New Amsterdam (19, 20)  
18:20 CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (7, 8) – krym., USA 2004  
20:10 Lucifer 3 (6) 21:05 Rezydenci 5 (4) 22:00 Grey's Anatomy: Chirurdzy 18 (15) 22:55 Dlaczego kobiety zabijają? 2 (5) 23:50 CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (7, 8)

FOX COMEDY

- 5:00 Ostatni prawdziwy mężczyzna (5, 6) 6:00 Premiera: Skrzydła 7 (5, 6) 7:00 Simpsonowie 31 8:30 Simpsonowie 32 9:00 Futurama 11:00 Jak poznałem waszą matkę 5 (7-10) – kom., USA  
13:00 Melissa i Joey 5 (17-20) 15:00 Simpsonowie 31 16:00 Sposób użycia 7 (3, 4) 17:00 Diabli nadeł 5 (21-24) 19:00 Melissa i Joey (17, 18) – serial kom., USA 2010  
20:00 Bajzer Bel-Air 6 (17, 18) 21:00 Dziewczyna z sąsiedztwa – kom. romantyczna, USA 2004 23:00 Family Guy: Głowa rodziny 10



COMEDY CENTRAL

19.55 TEORIA WIELKIEGO...

- 6:00 Mamuśka 7 (5, 6) – serial kom., USA 2019  
6:55 Mike i Molly 2 (13, 14) – serial komediowy, USA 2011-2012  
7:50 Po sąsiedzku (11, 12) – serial komediowy, USA 2018  
8:35 Dwóch i pół 11 (4-7) – serial kom., USA 2013  
10:30 Przyjaciółki (1-6) – serial komediowy, USA 1994-1996  
13:30 Teoria wielkiego podryw 6 (4-9) – serial komediowy, USA 2012-2013  
16:00 Po sąsiedzku (13, 14) – serial kom., USA 2018  
16:55 Przyjaciółki (7-12) – serial komediowy, USA 1994-1996  
19:55 Teoria wielkiego podryw 6 (10-15) – serial komediowy, USA 2012-2013  
22:30 Comedy Club 3 (4-6) – program rozrywkowy, Polska 2019  
0:00 Miasteczko South Park 17 – serial animowany dla dorosłych, USA 2013  
0:30 Własy móch 7 – anim.  
1:30 Blok Ekipa 3 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2018  
2:00 Drunk History – Pół litra historii (5) – program rozrywkowy, Polska 2018  
2:30 Graczykowie (18-20)

POLSAT CC EXTRA

- 7:50 Niania (10-12) 9:20 Allo, allo! 6 (7, 8) 10:30 Świętokrzyska Gala Kabaretowa 2017 (7) 11:30 Spadkobiercy (2) 12:30 Świat według Kiepskich (7, 8) – kom., Polska  
13:30 Przyjaciółki (10-13) 15:30 Co ludzie powiedzą (3-5) 17:30 Świat według Kiepskich (13, 1, 2)  
19:00 Niania (13, 14) – kom.  
20:00 Przyjaciółki 10 (17) 21:00 Co ludzie powiedzą (6) 21:40 Co ludzie powiedzą 2 (1) 22:25 Świętokrzyska Gala Kabaretowa 2017 (8) 23:25 Pacze Show (3)

NOWA TV

- 10:10 Na ratunek 112 (115) 10:45 Szpital dziecięcy (9) 11:45 Gliniarze (38) 12:40 48h. Zaginięni (33)  
13:40 Świat według Kiepskich (7-9)  
15:05 Chłopaکی do wzięcia (14, 15) 16:15 Rolnicy. Podłasia (38) 17:15 Polacy za granicą (7) 18:15 Bogaty dom – biedny dom (6) 19:15 Więzienie (10, 11)  
20:00 48h. Zaginięni (20) 21:00 Zdrady (12) 22:00 Chirurdzy (20) 22:55 Nowa Rewia Kabaretowa (19, 20) 0:50 Historie o duchach (5) 1:45 tacy cieni. Pod presją (29) 2:40 Sala operacyjna (8)



KINO POLSKA

20.00 ZERO

- 6:00 Zamach stanu – film historyczny, Polska 1980 reż. Ryszard Filipiński, wyk. Ryszard Filipiński, Ignacy Gogolewski  
9:05 Sekret Enigmy – film historyczny, Polska 1979, wyk. Tadeusz Borowski, Piotr Fronczewski  
12:25 13 posterunek 2 (4) – serial kom., Polska 2000  
13:05 Szatan z siódmej klasy – film przygodowy, Polska 1960, reż. Maria Kaniewska, wyk. Józef Skwark, Pola Raksa  
15:35 Kolejność uczuć – dramat obyczajowy, Polska 1993, wyk. Daniel Olbrychski, Maria Seweryn  
17:15 13 posterunek 2 (5) – serial kom., Polska 2000  
18:00 Kabaretowy rejs (135, 134) – program rozr., Polska 2014-2021  
20:00 Zero – dramat obyczajowy, Polska 2009, wyk. Robert Więckiewicz, Gabriela Muskala  
22:20 Obietnica – thriller, Polska/Dania 2014, reż. Anna Kazejak, wyk. Dawid Ogrodnik, Eliza Rycembel  
0:20 Wszystkie nieprzespane noce – film dok., Polska 2016  
2:45 Przemiany – dramat psychologiczny, Polska 2003, wyk. Maja Ostaszewska  
4:25 Wilkołak – horror, Polska/Hol./Niemcy 2018

KINO TV

- 6:30 Klasika krótkich animacji 6:55 Mój słodki skarb – kom. romant., USA 2006 8:45 Herkules (2-ost.) – film przyg., USA 2005 10:25 Świat według Bundy 4 (20, 21)  
11:40 Poirot – krym., W. Bryt./USA  
13:40 Panna Marple: Tajemnica Bładoego Konia – kryminał, W. Bryt./USA 2010 15:40 Pies prezydenta – film familijny, USA 2010 17:40 Pięta fala – film s.f., USA 2016  
19:55 Poirot – krym., W. Bryt.  
21:00 Bez litości 0:50 Szpica – komedia sensacyjna, Chiny 2020

ZOOM TV

- 9:45 Transporty domów (3) 10:45 Cudotwórca 4 (3) 11:45 Bliżej! Magazyn reporterów (3) 12:15 Zjawiska paranormalne 2 (9)  
13:15 Zakazana historia (3) 14:15 Co ludzie powiedzą? 3 (7) 14:55 Co ludzie powiedzą? 4 (1) 15:40 Gang Olsena wpada w szal – kom. sensacyjna, Dania 1976 17:50 Świat według Bundy 4 (6, 7)  
18:50 13 posterunek 2 (3, 4)  
20:05 I love kabaret (1) 21:00 Hity polskiego kabaretu 5 (24) 22:00 I love kabaret (5) 23:00 Magia nagości 2 (8)





12.00 GREASE

- 9:45 **Wiosła w dłoń:**  
★ **Zew natury**  
– komedia, USA 2009
- 11:30 **Opowieść o odwadze: Dwie Pary** – dramat obyczajowy, USA 1998
- 13:35 **Pokój z widokiem** – film obycz., Wielka Brytania 1985
- 15:50 **Siedem lat w Tybecie** – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 1997
- 18:25 **Holiday** – komedia romant., USA 2006
- 20:00 **Grease** – musical, ★★ USA 1978
- 23:05 **Jak urodzić i nie zwariować** – komediodramat, USA 2012
- 1:10 **Wpadka** – komedia romantyczna, USA 2007



19.10 OPOWIEŚĆ

- 9:15 **Most do Terabithii** – film familijny, USA 2007
- 10:50 **Spider-Man: Bez drogi do domu** – przyg., USA 2021
- 13:15 **LEGO. Przygoda** – film anim., Australia/Dania/USA 2014
- 14:55 **LEGO. Przygoda 2** – film animowany, USA/Dania/Norwegia/Australia 2019
- 16:40 **Incepcja** – thriller ★★ s.f., USA/Wielka Brytania 2010
- 19:10 **Opowieść pod ręcznej 5 (3)** – serial obycz., USA 2022
- 20:10 **Czarna owca** – komediodramat, Pol. '21
- 22:00 **Ród smoka (7)**
- 23:00 **Baby Driver** – film ★★ sens., W. Bryt./USA '17



21.00 UPADK...

- 10:55 **Jackie O, żona JFK** – dok., USA 2020
- 12:20 **10 dni z tatą** – komedia, Francja 2020
- 13:55 **Grand Budapest Hotel** – komedia, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2014
- 15:35 **Earl i ja, i umierająca dziewczyna** – komediodramat, USA 2015
- 17:25 **Speed – niebezpieczna przódka** – film sens., USA 1994
- 19:20 **Z miłości do mody** – komediodramat, Francja 2021
- 21:00 **Upadek królestwa 5 (10)**
- 22:00 **Zupa nic** – komediodramat, Pol. 2021
- 23:30 **Punkt zapalny** – thriller, Kan. 2021



20.00 DYKTATOR

- 8:50 **Mali agenci 3: Trójwymiarowy odjazd** – film przygodowy, USA 2003
- 10:45 **Poznaj naszą rodzinę** – komedia, USA 2010
- 12:55 **Trener** – dramat obycz., USA/Niem. '05
- 15:55 **Zoolander No. 2: The Magnum Edition** – komedia, USA 2016
- 18:05 **Spokojnie, to tylko awaria** – komedia, USA 1982
- 20:00 **Dyktator** – komedia, USA 2012
- 22:00 **Ojciec chrzestny** – dramat sensacyjny, USA 1972
- 2:00 **Vanilla Sky** – dramat psychologiczny, USA/Hiszpania 2001



10.50 WSPANIAŁE

- 10:50 **Wspaniałe stulecie (117)**
- 12:00 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
- 12:20 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
- 14:55 **Okrasza łamie przepisy** – magazyn
- 15:30 **Ojciec Mateusz 10**
- 17:20 **Kobiety w drodze**
- 17:50 **Dzikie pszczoły**
- 19:05 **Ziołowa apteka (3)**
- 19:30 **Wspaniałe stulecie (118)**
- 20:30 **Pięć gwiazdek (5)**
- 21:30 **Gwiazdka w Złotopolicach** – film obycz., Polska 1999
- 22:40 **Lekcje pana Kuki** – kom., Pol./Austria '08
- 0:20 **Ciemna strona**
- ★ **Wenus** – dramat psycholog., Polska '97



9.05 Ugotowani (11)

- 10:10 **Perfekcyjna pani domu (7)**
- 11:10 **Kuchenne rewolucje (3)**
- 12:15 **Jestem z Polski**
- 13:15 **Miasto Kobiet**
- 14:15 **Nieoczywiste miejsca (7)** – dok.
- 14:55 **Totalne remonty Szelągowskiej (8)**
- 15:55 **Złoty remont (4)**
- 16:55 **Ugotowani (5)**
- 17:55 **Kuchenne rewolucje (8)**
- 19:00 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu**
- 19:50 **W czym do ślubu? (2)**
- 20:25 **Złoty remont (2)**
- 21:25 **Ach, ten ślub! (9)**
- 22:25 **Kobieta na krańcu świata (5)**
- 23:00 **Pani gadżet (1/8)**

## CBS REALITY

- 12:00 **Loty na granicy śmierci**
- 13:00 **48 godzin 33 (33)**
- 14:00 **Hardcorowy lombard 6 (4-7)**
- 16:00 **Gliniarze na motocyklach (2-4)**
- 17:30 **Na straży australijskich granic 15 (5-7)**
- 19:00 **Patrol drogowy 11 (2)**
- 20:00 **Rutynowa kontrola trzeźwości 14 (9, 10)**
- 21:00 **Nadmorskie zbrodnie (7)**
- 22:00 **Zbrodnia bez ciała (1)**
- 23:00 **Elita wydziału zabójstw 3 (11)**

## HBO 2

- 13:05 **In the Heights: Wzgórza marzeń** – musical, USA 2021
- 15:30 **Fantastyczne zwierzęta: Tajemnice Dumbledore'a** – film fantasy, W. Bryt./USA 2022
- 17:55 **Psi Patrol: Film** – film anim., Meksyk/Hiszp./Kan./USA 2021
- 19:20 **Venom 2: Carnage** – przyg., USA 2021
- 21:00 **Miłość ponad czasem (5, 6)**
- 22:45 **Matrix** – s.f., Australia/USA 1999
- 1:00 **Mother!** – horror, USA 2017

## CANAL+ FILM

- 16:05 **Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna** – film przyg., USA/Kanada 2010
- 18:00 **Hollywood Buzz** – historia Stacey Castor – dram. obycz., USA 2020
- 20:00 **Córka rzeźnika** – komedia romantyczna, Belgia/Francja 2020
- 21:30 **Reakcja łańcuchowa** – dramat obycz., Polska 2017
- 22:50 **Piękna i rzeźnik** – horror kom., Kanada/USA 2020

## WARNER TV

- 11:25 **Star Trek: Następne pokolenie (7, 8)** – serial s.f.
- 13:20 **Domek na prerii 2 (19, 20)**
- 15:15 **Everwood (9, 10)**
- 17:05 **Strażnik Tekasasu (4, 5)**
- 19:05 **W krzywym zwierciadle: Witaj, Święty Mikołaju!** – komedia, USA 1989
- 21:00 **Dzień próby** – dramat sensacyjny, USA/Australia 2001
- 23:25 **Towca androïdów** – film s.f., USA/Hongkong 1982

## POLSAT CAFÉ

- 11:00 **Bogaty dom – biedny dom (61, 64)**
- 13:00 **Wieżenie kobiet (4-6)**
- 14:30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (23)**
- 16:00 **Shopping Queen (20)**
- 17:00 **Bogaty dom – biedny dom (32)**
- 18:00 **Nasz nowy dom (242, 243)**
- 20:00 **Zdrady (134)**
- 21:00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów (69)**
- 22:00 **Gry małżeńskie (104)**
- 23:00 **Zdrady (152)**

## TLC

- 12:00 **Przyjaźń wielkiej wagi**
- 13:00 **Wiza na miłość: dalsze losy, pościelowe rozmowy (1)**
- 14:00 **Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania**
- 15:00 **Siostry wielkiej wagi 3**
- 16:00 **Historie wielkiej wagi – dalsze losy (2)**
- 18:00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2**
- 20:00 **Dr Przyszczyla – kulisy**
- 21:00 **Moje koszmarnie stopy 2**
- 22:00 **Dr Przyszczyla 4**
- 23:00 **Dr Mercy**

## EPIC DRAMA

- 10:20 **Detektyw Murdoch 13 (2)**
- 11:15 **Agenci NCIS 11 (7-9)** – serial sens., USA
- 13:55 **Inspektor George Gently 2 (3)**
- 15:50 **Panna Marple: Błękitne geranium** – kryminał, USA/W. Bryt.
- 17:50 **Agenci NCIS 11 (10-12)** – serial sens., USA
- 20:30 **Detektyw Murdoch 13 (3)**
- 21:30 **Premiera: Grantchester (1, 2)**
- 23:30 **Agenci NCIS 11 (10-12)**
- 1:55 **Detektyw Murdoch 13 (3)**

## HBO 3

- 12:30 **Pepke święta 7 (3, 4)**
- 13:15 **Premiera: Miłość, nienawiść** – dram. obycz., USA 2013
- 14:55 **King Richard: Zwycięska rodzina** – dram. biograf., USA 2021
- 17:20 **Mroczne materie (5, 6)**
- 19:15 **Obsesja Eve (2)**
- 20:00 **Rzym 2 (4)**
- 21:00 **Roswell, w Nowym Meksyku 4 (4)**
- 21:45 **Sherlock (7)**
- 23:20 **Euforia 2 (7)**
- 0:20 **451° Fahrenheit** – dram. s.f., USA 2018

## ALE KINO+

- 13:50 **Lato już było** – krótk.
- 14:25 **Wszystkie kobiety Mateusza** – kom. obycz., Polska 2012
- 16:10 **Pani Basia** – krótk.
- 16:50 **Literatura i film (1)**
- 17:55 **Gwiazd naszych win** – melodramat, USA 2014
- 20:10 **Karen Pirie (1/3)** – kryminał, Wielka Brytania 2022
- 21:50 **Nędznicy** – dramat obyczajowy, Francja 2019
- 23:45 **Listy z więzienia** – blok filmów krótk.

## 13 ULICA

- 10:55 **Kobra – oddział specjalny 16 (10)**
- 12:00 **Agenci NCIS: Los Angeles (12)**
- 13:00 **Magnum: Detektyw z Hawajów (2)**
- 14:00 **Chicago Fire 3**
- 15:55 **Kobra – oddział specjalny 16**
- 18:00 **Chicago PD. 5 (9, 10)**
- 20:00 **Agenci NCIS: Los Angeles (13)**
- 21:00 **Magnum: Detektyw z Hawajów (3)**
- 22:00 **Prawdziwe zbrodnie: Mordercze rodzeństwo 2 (5)**
- 23:00 **Chicago PD. 9 (4)**

## ROMANCE TV

- 14:20 **Rosamunde Pilcher: Złodzięzaski i kapitan** – dram. obycz., Niem. 2022
- 16:15 **Inga Lindström: Powrót** – melodram., Szwecja 2016
- 18:05 **Emilie Richards: Już tylko Nowa Zelandia** – obycz., Niemcy 2010
- 20:00 **Lena Lorenz: Pomimo wątpliwości** – obycz., Niem. '17
- 21:55 **Kancelaria Bergerów (10)**
- 22:50 **Cecelia Ahern: Czas, żeby żyć** – melodramat, Niem./Irlandia '18

## HGTV

- 15:50 **Polowanie na ogród (2)**
- 16:25 **Odpicowane mieszkanie 3 (1/5)**
- 17:00 **Domowe rewolucje 2 (2)**
- 18:00 **Weekendowa metamorfoza 4 (1/8)**
- 19:00 **Zamieszkać na plaży 2 (5, 6)**
- 20:00 **Moje miasto, mój dom 6 (5)**
- 20:55 **House Hunters – Poszukiwacze domów 10 (1/8)**
- 21:30 **Okazja na dom (9)**
- 22:00 **Mój pierwszy remont (5, 4)**
- 23:00 **Totalne remonty Szelągowskiej (3)**

## FILMBOX PREMIUM HD

- 12:35 **Rok, w którym Dolly Parton była moją mamą** – komediodramat, Kan. '11
- 14:10 **Pochmurne dni** – dram. obycz., Fr./Wł./Rumunia/Belgia/Rosja '09
- 18:05 **Kochankowie z Księżycą** – komediodramat, USA '12
- 19:35 **Żarzemsty** – thriller, USA '16
- 21:00 **Płomienie** – thriller, Korea Płd./Japonia 2018
- 23:25 **Vice** – dramat biograf., USA/Hiszp./Wł. Bryt./ZEA 2018

## CINEMAX

- 14:55 **Żyły świata** – dramat obyczajowy, Niemcy/Mongolia 2020
- 16:35 **Adoracja** – film obyczajowy
- 18:15 **Czarna lista Hollywood** – dramat kryminalny, Francja/USA 1991
- 20:00 **Gernika. Prawdziwa historia** – dramat historyczny, Hiszpania/USA 2016
- 21:50 **Pomiedzy niebem a ziemią** – dramat wojenny, Francja/USA 1993
- 0:10 **Akademik** – dramat obyczajowy, Rosja 2021

## TVN FABUŁA

- 15:05 **Alfabet filmowy (12)**
- 15:15 **Magda M. 3 (13)**
- 16:15 **Kryminalni (1/14)**
- 17:20 **Motywy filmowe (4)**
- 17:35 **Po pierwsze kino 3 (8)**
- 17:45 **Happy Feet: Tupot małych stóp** – anim., Australia/USA 2006
- 20:00 **Jestem na tak** – komedia romantyczna, USA/W. Bryt. 2008
- 22:20 **Tożsamość** – thriller, W. Bryt./Niem./Fr./Kan./Japonia/USA 2011
- 0:40 **Czerwona gorączka** – film sens., USA 1988

## CANAL+ DOMO HD

- 16:00 **Kupione i co dalej? 4 (6)**
- 16:30 **Remont w 48h 11 (5)**
- 17:05 **Kapitałna przebudowa 2 (17)**
- 18:00 **Uciezka do miasteczka**
- 18:50 **Wielkie projekty 18 (2)**
- 19:40 **Daleko od miasta 8**
- 20:10 **Cudotwórcy** – dom na lata 2 (15)
- 21:00 **Wyzwanie – nowe mieszkanie 15 (7)**
- 21:30 **Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 2 (1)**
- 22:00 **Zbudujemy ten dom**
- 22:30 **Dom w miesiąc**
- (5) **23:00 Grunt to ogród 2**

## CANAL+ KUCHNIA

- 14:30 **Witajcie na farmie**
- 15:30 **Jakubiak – z miłości do lokalności 3 (3)**
- 16:00 **Żołądek czy rozsądek? 10**
- 17:00 **15 minut Jamiego (1, 2)**
- 18:00 **Francuskie wędrówki Julie 6 (28)**
- 19:05 **ABC gotowania – kuchnia hiszpańska (1)**
- 19:35 **U sąsiadów w kuchni 7 (4)**
- 20:05 **Anthony Bourdain: Bez rezerwacji 7 (9, 10)**
- 21:45 **Jamie & Jimmy's Food Fight Club 4 (1, 2)**
- 23:30 **Jakubiak rozgryza Chorwację (2)**

## FOOD NETWORK

- 11:10 **Kulinaryjny rejs po Polsce (15)**
- 11:45 **Sztuka mięsa**
- 14:00 **Człowiek kontra jedzenie**
- 14:35 **Ugotowani (5)**
- 15:35 **Wiem, co jem, i wiem, co kupuję**
- 16:20 **Z chlebem i oliwą (8)**
- 17:00 **10 zadań specjalnych Michela Morana (5)**
- 17:35 **MasterChef Junior (9)**
- 19:10 **Zasadzka w supermarkecie**
- 20:15 **Sposób na cukiernię (1/4)**
- 21:20 **Bake Off Who-Who (14)**
- 23:05 **Kto pokona Bobby'ego Flaya (7, 8)**





22.00 NAGI INSTYNKT...

8:00 Jak to jest zrobione?  
9:00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 15  
10:00 Gorączka złota  
11:00 Ocalić dom  
12:00 Ekstremalna Alaska  
13:00 Nagi instynkt przetrwania  
15:00 Złomowisko PL (6)  
16:00 Gorączka złota  
17:00 Górniczy PL (2)  
18:00 Truckerki (2)  
19:00 Klasyczny amerykański sen (8)  
20:00 Złomowisko PL  
22:00 **PREMIERA:** Nagi instynkt przetrwania: Brazylia (7)  
23:30 Parker na złotym szlaku

DISCOVERY SCIENCE

11:00 Pogromcy mitów: Nowa generacja 12:00 Patent na gadżet  
13:00 Zoom na architekturę  
15:00 Jak działa wszechświat? 18:00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki  
21:00 Podziemne sekrety  
23:00 Wiadomość z kosmosu 0:00 Zoom na architekturę 1:00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem 3:00 Jak działa wszechświat?

TRAVEL CHANNEL

15:50 Dziwaczne potrawy  
16:50 Skok na weekend  
17:25 Chiny według Jarka Nowaka 18:25 Ameryka na talerzu 18:55 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta 19:25 Brazylijskie uczty uliczne z Andym Batesem 19:55 Kossakowski. Nieoczywiste  
21:05 Biznes na kółkach  
22:10 Dwa oblicza survivalu 23:10 Dzikie Frank w Afryce – serial dok.

CANAL+ DOKUMENT

9:15 Miasta rytm 11:00 Polska z góry 2 12:00 China Express: podróż jedwabnym szlakiem  
13:50 Sekrety budowniczych piramid 15:30 Herbert. Barbarzyńca w ogrodzie 17:05 Billy Tipton. Muzyk inny niż wszyscy 18:30 Gauguin na Tahiti. Raj utracony – film dok.  
20:00 Monachium 1972  
20:55 Juwentus: czarna-biała historia 22:45 Jak woda ożbroiła Afrykę



22.00 WIELKIE FABRYKI

12:00 Wyprawa na dno 13:00 Porzucone konstrukcje (4)  
14:00 Złapać przemysł (17)  
15:00 Alarm na lotnisku: Rzym (6)  
16:00 Kosmiczna inżynieria (1)  
17:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (3)  
18:00 Niszczycielskie żywioły (8)  
19:00 (nie)Zwykłe wynalazki (25)  
20:00 Katastrofa w przetrworach (5)  
21:00 **PREMIERA:** Wielkie fabryki (3)  
22:00 Ostatni lot: Anatomia katastrofy (5)  
23:00 Niezwykłe zjawiska pogodowe (5)

NAT GEO WILD

13:00 Królestwo białego wilka  
14:00 Świat drapieżników: więzy krwi 15:00 Królestwo drapieżników: Rebelia 16:00 Niezwykły dr Pol 17:00 Zwierzęta w obiektywie 18:00 Szkoccy weterynarze na końcu świata 19:00 Kierunek Wild: Dzik Australia – serial dok.  
20:00 Dzikie oblężenie Botswany  
21:00 Niezwykły dr Pol 23:00 Zwierzęta w amoku 0:00 24 godziny w dzicy 3

DTX

12:10 Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii  
13:10 Cieżarówka po antypodach 14:10 Królowie asfaltu 15:10 Fani czterech kółek 17:10 Absurdy drogowe 17:40 Ale jazda 18:10 Kalifornijscy strażacy 19:10 Władcy gratów 20:10 Hot rod w Kindiga 21:10 K2 – kierowców dwóch 22:10 A2 – autostrada na Zachód 23:10 Moda na prędkość

PLANETA

13:45 Dr Mózg. Kim jest 15:50 Express Planeta+. Operacja Widmo 2 16:00 360° Świat bez granic 5 17:00 Życie pod wulkanem 2 18:00 Świat z góry 6 18:30 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 19:00 Wiosna i jesień w naturze 20:00 Psychopaci są wśród nas 21:00 Calgary – policja ponad prawem 22:00 Jak skutecznie zniknąć z sieci 23:00 Nazywam się Wenus – film dok.



20.05 CZOLGI. HISTORIA...

13:30 Wszystkie kolory świata  
14:30 Saga prastarej puszczy  
15:30 Krwawa historia szkockich klanów (3)  
16:30 Flesz historii – ekstra  
16:35 Przestrzeń pamięci  
17:05 Czas honoru 2 (26)  
18:00 Nie taka prosta historia  
18:30 W PRL-u  
19:00 Co się stało z naszym zjazdem?  
20:05 Czołgi. Historia sukcesu – film dok.  
21:05 Bunt barbarzyńców (1/8) – serial dok., USA  
22:05 Wirtuti – dramat wojenny, Pol. 1989  
0:00 Info Wilno

HISTORY

12:10 Wojny magazynowe – Nowy Jork – reality show  
13:05 Wojny magazynowe 8  
14:30 Bitwy magazynowe  
15:20 Wykute w ogniu 3  
16:15 Wykute w ogniu 7  
17:10 Ludzie gór 3 19:05 Bitwy magazynowe 3  
20:00 Starożytni kosmici 4  
21:00 Ranczo kosmitów 3  
22:00 Niewyjaśnione tajemnice świata 3 23:00 Niewyjaśnione tajemnice świata – serial dok.

POLSAT VASAT HISTORY

11:15 Hitler: Odliczanie 12:15 Zwierzęta na wojnie  
13:20 Mity: Tajemnice ludzkości 2 14:30 Najdziwniejsze przedmioty 15:30 Wieczne Pompeje 16:35 Historyczne śledztwa 17:45 Zwierzęta na wojnie 18:50 Hitler: Odliczanie 19:50 Mity: Tajemnice ludzkości 2  
21:00 Starożytny Egipt – kroniki imperium 22:05 Nil: 5 tysięcy lat historii 23:05 Grobowce Egiptu

10 POLSAT

14:10 48 godzin 24 15:05 Paragraf 148 – kara śmierci 15:35 Dożywności 16:00 Kobiety, które zabijają 16 17:00 Mordercze związki 18:00 Śledztwa w prosektoirum 2 19:00 Niepodważalne dowody zbrodni – serial dok.  
20:00 Playboy: mroczne sekrety 21:00 Mistrzowie zbrodni 22:00 Opowiem ci o zbrodni 5 23:00 Daj znać, jak będziesz w domu



FOKUS TV

8:25 Poszukiwacze zaginionej prawdy  
8:50 Kryptonim szef (8)  
9:45 Misja skarb (4)  
10:45 Starożytni kosmici (5, 6)  
12:45 Fabryka jedzenia 13:40 Miasto Wieś (7, 8)  
15:45 Wojny przewoźników  
16:40 Wojny magazynowe  
18:00 **PREMIERA:** Gwiazdy lombardu 19:00 Drwale z Dolomitów (3)  
20:00 Nieodkryte sekrety II wojny światowej (3)  
21:00 (Nie)Ziemskie tajemnice (3)  
22:00 Starożytni kosmici (15)  
23:00 Rolnicy. Podlasie

BBC BRIT

13:05 Top Gear 8 14:20 Sekrety Muzeum Transportu 15:10 Steele wykuwa broń 2 16:15 Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy 17:20 Top Gear 16 18:30 Samochód roku 2 19:40 Top Gear 8  
20:55 Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy 22:00 Prawdziwi narcosi 23:00 Louis Theroux: seks na sprzedaż 0:05 Propagandowa machina Hitlera

BBC EARTH

10:45 Życie na pustkowiu 9 11:45 Herbatka: tysiąc opowieści 12:50 Dynastie 2 14:05 W okowach mrozu 6 16:10 Życie na pustkowiu 7 17:10 Dzień zero 17:45 Herbatka: tysiąc opowieści 18:55 Zabójcze kataklizmy 19:55 Zabójcze drapieżniki 20:55 Życie na pustkowiu 9 21:55 W okowach mrozu 9 23:00 Herbatka: tysiąc opowieści 0:00 Zabójcze drapieżniki – serial dok.

ID

10:00 Telefon za krat 12:00 Niedokończony śledztwo 14:00 Miasteczko zbrodni 16:00 Śmierć w wielkim mieście: Charlotte 17:00 Okiem policyjnej kamery – serial dok. 18:00 Morderstwo na bagnach 20:00 Mroczna strona internetu 21:00 Zbrodnie godne Hollywood 22:00 Zbrodnie godne Hollywood 23:00 Śmierć w wielkim mieście 0:00 Śledztwo w sieci



19.58 GOŚĆ „WIADOMOŚCI”

8:20 Serwis Info 8:23 Minęła ósma 9:00 Serwis Info 9:11 Minęła dziewiąta 9:40 Plan dnia 10:00 Serwis Info 12:00 Info Raport 13:29 Serwis Info 15:29 Info dzień 17:00 Teleexpress 17:15 Teleexpress Extra 17:30 O co chodzi 18:00 Panorama 18:19 Serwis Info 18:37 O tym się mówi 19:30 Wiadomości 19:58 Gość „Wiadomości” 20:13 Minęła dwudziesta 21:00 Nie da się ukryć 21:20 Serwis Info 21:50 W tyle wizji 22:25 Serwis Info 22:30 W tyle wizji extra 23:00 INFO wieczór

POLSAT NEWS

7:40 Graffiti 8:00 Nowy dzień 10:00 W rytmie dnia 12:50 Wydarzenia 12:50 13:30 W rytmie dnia 15:50 Wydarzenia 15:50 16:10 Więcej „Wydarzeń” 16:30 W rytmie dnia 17:30 Punkt widzenia 18:50 Wydarzenia 18:50 19:20 Gość „Wydarzeń” 20:00 Debata dnia 21:00 Raport 21:50 Wydarzenia wieczorne 22:30 Dzień na świecie 23:30 Obraz dnia

POLSAT NEWS 2

15:20 Jesteśmy dla dzieci 15:50 Gość „Wydarzeń” 16:15 Z klimatem i z pasją 16:45 Interwencja – taka jest Polska 17:35 Wydarzenia 17:50 Więcej „Wydarzeń” 18:10 Z klimatem i z pasją 18:35 Debata dnia 19:35 Interwencja – taka jest Polska 20:20 Interwencja 20:40 Państwo w państwie 22:35 Wydarzenia 23:05 Gość „Wydarzeń”

WYDARZENIA 24

9:00 Wydarzenia 12:50 Wydarzenia 12:50 13:30 Wydarzenia 15:50 Wydarzenia 15:50 16:10 Więcej „Wydarzeń” 16:20 Gość „Wydarzeń 24” 16:45 Wydarzenia 18:50 Wydarzenia 18:50 19:25 Gość „Wydarzeń” 20:00 Wydarzenia 21:50 Wydarzenia wieczorne, pogoda 22:30 Wydarzenia 1:00 Dzień na świecie 1:25 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny



20.35 CZARNO NA BIAŁYM

9:55 Biznes 10:00 Serwis informacyjny 10:55 Biznes 11:00 Serwis informacyjny 11:55 Biznes 12:00 Serwis informacyjny 13:55 Biznes 14:00 Serwis informacyjny 14:55 Biznes 15:00 15 na żywo 16:00 Fakty po południu 18:00 Tak jest 19:10 Serwis informacyjny 19:30 Fakty po Faktach 20:00 Kropka nad i 20:35 Czarno na białym 22:00 Szkło kontaktowe 23:00 Dzień po dniu

TVN 24 BIS

12:55 Kijak w kosmosie 13:20 Fakty po Faktach 13:50 Kropka nad i 14:25 Polska i świat 15:15 Fakty o świecie 15:40 Kijak w kosmosie 16:00 Dzień na świecie 18:30 Fakty o świecie 19:00 Fakty 19:30 Fakty po Faktach 20:00 Kropka nad i 20:20 Fakty o świecie 21:00 Rozmowy dnia 21:50 Dzień na Bis 23:00 Czarno na białym – magazyn

TVN 3

15:50 Składka. Emerytura. Przyszłość – cykl feliet. 16:00 TVP 3 Info 16:15 Echa dnia 16:30 Program lokalny 16:45 Express regionów 17:00 Program lokalny 17:30 Telekurier 18:00 Program lokalny 20:35 Przysięga 21:26 Program lokalny 21:45 Dziennik regionów 22:00 Studio LOTTO 22:10 Kryminalna siódemka 22:30 Jesień na ROD'os

TV TRWAN

17:50 Muzyczne chwile 17:55 Poczet wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Brat Franciszek – serial anim. 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Polski punkt widzenia 22:00 Mojżesz – 10 przykazań



## EUROSPORT 1

- 9:15 Kolarstwo** – Wyścig Binche-Chimay-Binche  
**10:30 Triathlon** – Super League w Tuluzie  
**11:30 Kolarstwo** – Wyścig dookoła Tajwanu  
**12:00 Snooker** – MŚ w Sheffield  
**13:30 Kolarstwo** – Wyścig Binche-Chimay-Binche  
**15:00 Lekkoatletyka** – Maraton w Londynie  
**16:30 Triathlon** – Super League w Tuluzie  
**18:35 Snooker** – MŚ w Sheffield  
**20:30 Kolarstwo** – Wyścig Binche-Chimay-Binche  
**21:30 Discovery golf**  
**22:05 Skoki narciarskie** – Letnie Grand Prix w Klingenthal  
**23:00 Kolarstwo** – Wyścig dookoła Flandrii

## EUROSPORT 2

- 13:00 Kolarstwo** – Wyścig dookoła Tajwanu  
**13:30 IO: Galeria Sław Ateny 2004**  
**14:30 Snooker** – Turniej British Open  
**17:00 Skoki narciarskie** – Letnie Grand Prix w Klingenthal  
**18:30 IO: Galeria Sław Ateny 2004**  
**19:30 Discovery golf**  
**20:05 Lekkoatletyka** – Maraton w Londynie  
**22:00 Triathlon** – Zawody Super League w Tuluzie  
**23:35 Snooker** – MŚ w Sheffield

## ELEVEN SPORTS 1

- 8:00 Piłka nożna** – Liga włoska  
**10:00 Piłka nożna** – Liga francuska  
**12:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**14:00 Piłka nożna** – Liga włoska  
**16:00 Piłka nożna** – Liga francuska  
**18:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**20:00 Full Impact Serie A**  
**20:30 LaLiga Chronicles**  
**21:00 Eleven Goal**  
**22:00 Piłka nożna** – Liga francuska  
**0:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska

## TVN TURBO

- 14:10 101 napraw**  
**14:40 Samochód marzeń** – kup i zrób  
**15:45 Zawodowi handlarze**  
**17:15 Wojny samochodowe**  
**18:00 Raport Turbo**  
**18:15 Duda kontra Szafranski**  
**19:00 Polskie pościgi policyjne**  
**19:30 Największe polskie katastrofy** – serial dokum.  
**20:31 Mechanicy**  
**21:15 Dobra robota**  
**22:00 Raport Turbo**  
**22:20 Mobilni mechanicy**  
**23:05 Naprawy nie do naprawy** – mag.

## TVP SPORT

- 8:25 Skoki narciarskie** – Letnie Grand Prix w Klingenthal  
**10:15 Pełnosprawni** – Liga Narodów  
**10:45 Piłka nożna** – MŚ – Holandia  
**12:45 Odliczanie do mundialu** – mag.  
**14:25 Katar 2022 – Magazyn Piłkarski FIFA**  
**15:00 Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022  
**16:55 Piłka ręczna kobiet** – PGNiG Superliga  
**18:50 4-4-2** – mag.  
**19:50 Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022 – mecz 2. rundy fazy grupowej  
**22:55 Piłka nożna** – LM – skróty meczów  
**1:15 Sporty walki** – Bellator 286

## POLSAT SPORT NEWS

- 6:00 Strzelnica Navala**  
**7:00 Hokej** – Liga Mistrzów – mecz: GKS Katowice – Fehervar AV19  
**10:00 Trans World Sport**  
**11:00 Cafe Futbol** – magazyn  
**13:00 Piłka nożna z archiwum**  
**15:00 Boks**  
**17:30 Piłka nożna z archiwum** – magazyn piłkarski  
**20:00 Piłka nożna z archiwum**  
**22:30 Piłka nożna z archiwum**  
**1:00 Sporty walki** – Babilon MMA

## POLSAT SPORT EXTRA

- 6:00 Boks**  
**8:30 Piłka nożna z archiwum**  
**11:00 Trans World Sport**  
**12:00 Strzelnica Navala** – magazyn  
**13:00 Boks**  
**14:50 Siatkówka kobiet** – Mistrzostwa świata – Holandia i Polska 2022  
**17:20 Siatkówka kobiet** – Mistrzostwa świata – Holandia i Polska 2022  
**20:20 Siatkówka kobiet** – Mistrzostwa świata – Holandia i Polska 2022  
**23:30 Piłka nożna z archiwum**

## POLSAT PLAY

- 10:00 Więzienie**  
**11:00 Historia Europy** – serial dok.  
**13:00 Wojny** – magazynowe  
**14:00 Hardkorowy lombard**  
**15:00 Gwiazdy lombardu**  
**16:00 Polacy za granicą**  
**17:00 Więzienie**  
**18:00 Poszukiwacze historii** – serial dokum.  
**20:00 Kryptonim szef Polska 2**  
**21:00 Biznes po polsku**  
**21:30 Nie mów do mnie śmieciarzu!**  
**22:00 Więzienie**  
**23:00 Hardkorowa miłość**  
**23:30 Więzienie**

## POLSAT SPORT

- 7:00 Tenis** – Turniej ATP w Nur-Sultanie – mecz 2. rundy gry pojedynczej  
**15:00 Tenis** – Turniej ATP w Nur-Sultanie – mecz 2. rundy gry pojedynczej  
**16:30 Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Czarni Radom – CMC Warta Zawiercie  
**18:45 Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Volley Club Barkom Lwów – Asseco Resovia Rzeszów  
**21:00 Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: PGE Skra Belchatów – BBTŚ Bielsko-Biała  
**23:00 Siatkówka kobiet** – MŚ – Holandia i Polska 2022

## CANAL+ SPORT

- 8:00 Wysoki Pressing**  
**9:00 Piłka nożna** – Liga angielska: Liverpool FC – Brighton  
**11:10 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**13:20 Piłka nożna** – Liga francuska: Angers SCO – Olympique Marsylia  
**15:30 Liga+ Extra**  
**17:10 1 na 1 Extra**  
**18:00 Tenis** – Turniej WTA w Ostrawie  
**22:00 O co biega?**  
**22:30 LaLiga World**  
**23:00 Wójkik Racing Team** – magazyn

## CANAL+ SPORT 2

- 14:15 Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa: Wisła Płock – Piast  
**16:30 THE LEGENDS** z Tomkiem Cwiaką  
**17:00 Ligue1 Review**  
**18:00 O co biega?**  
**18:30 LaLiga World**  
**19:00 Piłka nożna** – Liga angielska: Liverpool FC – Brighton  
**21:10 Foot truck** – Jakub Moder  
**22:00 Tenis** – Turniej WTA w Ostrawie – mecz 2. rundy gry pojedynczej  
**0:00 Liga+ Extra**

## CANAL+ SPORT 5

- 8:00 Teleprzebieg**  
**9:35 News+ 10:15 Grand Prix Monako**  
**Wielkie odliczanie**  
**12:00 News+ 12:40 Wysoki Pressing**  
**13:50 HOLA LaLiga**  
**15:00 News+ 15:30 Sędziowie (8)**  
**16:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**18:15 Liga+ Extra** – magazyn  
**20:00 Ekstraklasa po godzinach**  
**21:00 Ekstraklasa**  
**22:00 Boks** – Gala w Rizin: F. Mayweather Jr. – M. Asakura  
**23:00 News+**

## MTV POLSKA

- 6:00 MTV Breakfast Club** – teledyski  
**9:15 Nastoletnie matki 2** – dokum.  
**12:45 Catfish 5** – serial dokumentalny  
**14:40 Dziara za dziarę 4** – reality show  
**16:30 Niemożliwe! 20** – reality show  
**17:20 Niemożliwe! 24** – reality show  
**18:15 Catfish 7** – serial dokumentalny  
**21:00 Niemożliwe! 25** – reality show  
**21:30 Niemożliwe! 24** – reality show  
**22:00 Program rozrywkowy**  
**23:55 Niemożliwe PL** – reality show  
**0:20 Niemożliwe! 14** – reality show

## ESKA TV

- 9:00 Hity na czasie**  
**11:00 Szybkie strzały**  
**12:00 Historia jednej piosenki**  
**13:00 Hity na czasie**  
**14:00 Podwójna Gorąca 20**  
**17:00 Szybkie strzały**  
**18:00 HIT Y Baby One More Time**  
**19:00 Hity na czasie**  
**19:45 ESKA TV info**  
**20:00 Polacy za granicą**  
**21:00 Love Island**  
**Wyspa miłości**  
**22:00 Gry małżeńskie**  
**0:00 Love Island**  
**Wyspa miłości** – reality show

## 4FUN.TV

- 6:00 Karaoke w 4FUN.TV**  
**7:00 4FUN budzi ludzi**  
**9:00 Najwięcej muzyki na lato**  
**11:00 4Fun naEKRA-NIE**  
**12:00 Najwięcej muzyki na lato** – pr. muzyczny  
**13:00 Hot Pop**  
**14:00 Chcesz Masz!**  
**15:00 Pora obiadu**  
**18:00 Hot & Fresh** – program muzyczny  
**20:00 Hity na czasie**  
**21:00 Hot Pop**  
**22:00 Najwięcej muzyki na lato**  
**0:00 Karaoke w 4FUN.TV** – pr. muz.

## POLO.TV

- 10:15 Tego słuchacie**  
**11:00 Tylko dance**  
**12:00 To hit!**  
**12:15 Tylko dance**  
**13:00 To hit!**  
**13:15 Tego słuchacie**  
**14:15 I love disco**  
**15:15 Folkowe Love**  
**16:00 Najlepsze z najlepszych!**  
**17:00 Disco Polo Live**  
**18:00 7 wspaniałych**  
**18:30 Koncert życzeń z Teresą Werner**  
**19:30 Lista przebojów Polo TV**  
**20:00 Wesela z piekła rodem**  
**22:00 I love disco**  
**23:45 Miłość w rytmie disco**

## TV 100

- 15:50 Transformers: Cyberverse**  
**16:20 Artur i Dzieci Okraglego Stołu**  
**16:45 Sadie Sparks**  
**17:00 Auta na start**  
**17:10 Jonasz i jego paczka**  
**17:30 My Little Pony 8**  
**18:00 Bracia koala**  
**18:30 Mała szkoła Helenki**  
**18:45 Krecik i panda**  
**19:00 Bob Budowniczy 19**  
**19:20 Super Wings: Super Lotki**  
**19:30 Dino Ranczo**  
**19:45 Mush-Mush i Grzybaszki**  
**19:55 Czytanie przed spaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom**  
**20:15 Tom i Lili**

## WIELKIE MIŁOŚCI

- 12:55 Niebezpieczny Henryk 5**  
**13:55 Niebezpieczny Oddział 14:20 Wróżkowie Chrystni** – jeszcze dziwniejsi  
**14:50 Harmidom**  
**15:40 Podchmurna pocztą**  
**16:00 SpongeBob Kanciastoporty 7**  
**16:40 Wielkomocny Harmidom 6**  
**17:30 Nathan Wspaniały**  
**18:00 Niebezpieczny Oddział 19:20 Niebezpieczny Henryk**  
**19:55 Raven na chacie**  
**20:15 Grzmotomocni 4**

## POLSAT JUNIUM

- 15:00 Daisy i Ollie 4**  
**15:10 Truskawkowe Ciastko: Niezwykłe przygody**  
**15:40 Pszczółka Maja**  
**16:20 My Little Pony: Przyjaźń to magia**  
**16:50 Guess How Much I Love You**  
**17:35 Tomek i przyjaciele**  
**18:05 Pyś i Bill**  
**18:35 Kasia i Mim-Mim 2**  
**18:55 Leo the Wildlife Ranger**  
**19:10 Ciekawski George 12** – serial anim.  
**20:25 Kasia i Mim-Mim 2**

## POWOLNO

- 13:30 Pająk Lucas 2**  
**14:00 Jaś Fasola 3**  
**14:10 Jaś Fasola 4**  
**14:40 Jaś Fasola 14:50 Lamput 3**  
**15:00 Nowe Zwiariowane Melodie**  
**15:45 Lamput 3**  
**16:00 Tom i Jerry Show 3**  
**17:00 Grizzly i Lemingi 2**  
**17:45 Lamput 3**  
**18:00 Wyluzuj, Scooby-Doo!**  
**19:00 Jaś Fasola 3**  
**19:10 Jaś Fasola 4**  
**19:40 Jaś Fasola** – serial animowany  
**20:00 Nowe Zwiariowane Melodie 2** – serial anim.

## DISNEY CHANNEL

- 11:30 Tomek i przyjaciele 22**  
**11:45 Koci domek Gabi**  
**12:15 Gazu, pieski, gazu!**  
**12:40 Gus. Mały** – wielki rycerz  
**12:50 Moje urodziny**  
**13:00 Paczka z Pikwik**  
**13:30 Bing 2**  
**14:00 Ciekawski George**  
**15:15 Marta mówi**  
**16:30 Gazu, pieski, gazu!**  
**16:55 Koci domek Gabi**  
**17:20 Paczka z Pikwik**  
**17:35 Bing 2**  
**17:55 Chi Chi Love**  
**18:05 Gazu, pieski, gazu!**  
**18:30 Ciekawski George 14**  
**19:20 Koci domek Gabi**  
**19:45 LOL House of Surprises**  
**20:00 Barbie: My dwie**

## OSNY CHANNEL

- 11:00 Dziewczyna, chłopak, itd**  
**11:50 Sowi dom 2**  
**12:20 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**  
**13:20 Fatalna czarownica**  
**14:30 Raven na chacie**  
**15:30 Sowi dom 2**  
**16:30 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**  
**18:00 Ghostforce**  
**18:30 Szkoła Wikiników**  
**19:00 Ghostforce**  
**19:15 Fatalna czarownica**  
**19:55 Raven na chacie**  
**20:55 Rycerz z przypadku**

## DISNEY JUNIOR

- 14:30 Spidey i superkumple**  
**15:00 Pidżamersi 4**  
**15:30 Eureka!**  
**16:00 Myszkas Miki: Frajdomek**  
**16:30 Czarodziejka Cukiernia Alicji**  
**17:00 Blue 2**  
**17:20 Blue 17:40 Blue 2**  
**17:50 Blue 18:00 Myszkas Miki: Frajdomek**  
**18:30 Spidey i superkumple**  
**19:00 Czarodziejka Cukiernia Alicji**  
**19:30 Blue 2**  
**19:50 Blue** – serial anim.  
**20:10 Blue 2** – serial anim.

## CARTOON NETWORK

- 13:55 Młodzi Tytani: Akcja!**  
**14:25 DC Super Hero Girls**  
**14:50 Totalna Porażka**  
**Przedśkolaki 2**  
**15:45 Jabłko i Szczyptor**  
**16:15 Zwiariowane melodie: Kreskówki**  
**16:45 Craig znany z Potoku 3**  
**17:30 Między nami, misiaczkami**  
**18:00 Między nami, misiami**  
**18:25 Niesamowity świat Gumballa 4**  
**19:50 Jelly stone! 2** – serial anim.  
**20:20 Bakugan: Przymierz wojowników 4** – anim.



# Nowa postać w lombardzie

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW • SERIAL PARADOKSALNY  
TV PULS | 19:00

W serialowym „Lombardzie” pojawi się nowa postać – kurier Adam. Do stałej obsady dołącza Patryk Cebulski. Aktor młodego pokolenia ma już w dorobku wiele dobrze przyjętych ról.

**P**atryk często będzie zaglądał do lombardu. Wcieli się w rolę sympatycznego kuriera Adama.

## Nowy kurier

Kiedy kolejny raz firma kurierska nie dostarczy na czas paczki do klienta, Kazimierz (Zbigniew Buczkowski) zdecyduje, że trzeba coś z tym zrobić. Lolek (Jerzy Górski) będzie zdania, że zamiast za-

mawiać zlecenia w różnych firmach, lombard powinien współpracować z jedną, konkretną. Kazimierz wybierze dostawcę, podpisze umowę i już następnego dnia w lombardzie pojawia się sympatyczny Adam (Patryk Cebulski). Pierwsze zlecenie okaże się jednak nieco pechowe, gdyż jedna z przesyłek zaczyni... przeciekać. Co się w niej kryje i kto wezwie do niej policję?

## Patryk na fali

Młodego aktora, który dołączył do obsady serialu, widzowie poznali w takich produkcjach, jak „Kowalscy kontra Kowalscy”, „Barwy szczęścia” czy „Kuchnia”. Patryk brał także udział w 16. edycji programu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo”. Potem wraz z Wiktorią Gąsiewską został współprowadzącym kulis „Tańca z gwiazdami”. ■ MA

● – Kurier Adam, którego gram, to żywiołowa i wesoła postać, więc mam nadzieję, że widzowie serialu szybko go polubią – mówi Patryk Cebulski.

## NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA CZWARTEK



SERIAL DOKUMENTALNY  
FOKUS TV | 19:00

### Drwale z Dolomittów

Ekipa Giacomelli liczy na nowy teren. Cała trójka udaje się na miejsce, by przeprowadzić inspekcję. Wydaje się, że wszystko idzie zgodnie z planem, ale nagle dostają oni złe wieści, które szybko gaszą ich entuzjazm.

48 min



MELODRAMAT  
POLSAT FILM | 21:00

### Małe kobietki

Pod nieobecność ojca opiekę nad czterema siostrami samodzielnie sprawuje ich matka, Marmee. Zależy jej na tym, by córki znalazły własną drogę w życiu. Każda z nich ma inną osobowość i inne pragnienia.

29 min



# Dada Extra Care PANTS



*Rodzice i ich dzieci przetestowali  
pieluchomajtki Dada Extra Care Pants\*\**

**100%**  
uważa, że są  
miękkie i przewiewne

**100%**  
twierdzi, że to  
świetne rozwiązanie nawet  
dla bardzo ruchliwych dzieci

**97%**  
zgadza się, że  
zapewniają doskonałą suchość  
i ochronę przed przeciekaniem



\*\*Wyniki zostały przygotowane na podstawie  
testu przeprowadzonego w serwisie mamotoja.pl  
na grupie 92 kobiet w czerwcu 2022 r.

\*Źródło: Ontex za GfK Polonia, Panel Gospodarstw Domowych, Kategoria: Pieluchy i pieluchomajtki dla dzieci; Grupa Populacyjna: Gospodarstwa kupujące kategorię; Rynek: Total Poland; Fakt: częstotliwość; Produkt: Marka Dada; Okres: MAT 06 2022

TYLKO W



**Biedronka**  
Codziennie niskie ceny



**TVP 1**
**DVB**

- 4:40 **Klan** (4032) – telen., Polska 2022  
 5:10 **Przysięga** (731) – telen. Turcja  
 6:00 **Wspaniałe stulecie** (117) – serial  
 7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**  
 7:30 **Dobre historie** – mag., Pol. 2022  
 8:00 **Wiadomości, pogoda**  
 8:15 **Kwadrans polityczny** – pr. publ.  
 8:35 **Ranczo 5** (56) – obycz., Pol. 2011  
 9:35 **Komisarz Alex 5** (57) – krym., Pol.  
 10:35 **Ojciec Mateusz 24** (311) – krym.  
 11:25 **Kasta** – paradok., Polska 2020-2022  
 12:00 **Wiadomości**  
 12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**  
 12:40 **To się opłaca** – magazyn  
 13:00 **Tajemnice zwierząt** (3) – serial dokumentalny, Niemcy 2020  
 14:00 **Wspaniałe stulecie** (118) – serial  
 15:00 **Wiadomości, pogoda**  
 15:15 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.  
 15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (608)  
 16:05 **Przysięga** (732) – telen., Turcja  
 17:00 **Teleexpress**  
 17:15 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.  
 17:55 **Klan** (4033) – telen., Polska 2022  
 18:20 **Kasta** – serial paradok., Pol. 2022  
 18:55 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej  
 19:20 **Sport**  
 19:30 **Wiadomości, pogoda**  
 20:10 **Alarm!** – magazyn  
**LIVE** interwencyjny, Polska 2018-2022  
 20:30 **Leśniczówka** (599) – telenowela, Polska 2022

**TVP 2**
**DVB**

- 5:00 **Na sygnale** (220) – fab.-dok., Pol.  
 5:35 **M jak miłość** (1630) – obycz., Pol.  
 6:25 **Smaki świata – po bałkańsku** – magazyn kulinarny, Polska 2022  
 6:55 **Rodzinka.pl** (180) – kom., Polska  
 7:30 **Pytanie na śniadanie**  
**LIVE** – pobudka – mag., Polska 2022  
 7:55 **Pytanie na śniadanie**  
**LIVE** – magazyn, Polska 2022  
 10:40 **Pytanie na śniadanie**  
**LIVE** – magazyn, Polska 2022  
 11:15 **Rodzinka.pl** (106) – kom., Polska  
 11:50 **Barwy szczęścia** (2670) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 12:30 **Koło fortuny** (1102) – telet., Polska  
 13:15 **Zranione ptaki** (136) – obycz.  
 14:05 **Va banque** (458) – teleturniej, Pol.  
 14:35 **Na sygnale** (271) – serial fabulamo-dokumentalny, Polska 2020  
 15:10 **Wydział kryminalny Kitzbühel** (63) – serial kryminalny, Austria 2014  
 15:50 **Przepis dnia** (23) – magazyn kulin.  
 16:00 **Koło fortuny** (1334) – telet., Polska  
 16:35 **Familiada** – teleturniej  
 17:15 **Zakazany owoc** (72) – telenowela, Turcja 2018  
 18:00 **Panorama**  
 18:20 **Va banque** (459) – teleturniej, Pol.  
 18:45 **Zranione ptaki** (137) – serial obyczajowy, Turcja 2019  
 19:30 **Barwy szczęścia** (2670) – serial obyczajowy, Polska 2022 (powt.)  
 20:00 **Przepis dnia** (24) – magazyn kulin.

**POLSAT**
**DVB**

- 4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022  
 5:25 **Teleszkupy TV Okazje** – mag. rekl.  
 6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny  
 8:40 **Malanowski i partnerzy** (289, 290) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011  
 9:40 **Sekrety rodziny** (262) – serial paradokulamentalny, Polska 2022  
 10:40 **Dlaczego ja?** (1130) – serial paradokulamentalny, Polska 2022  
 11:40 **Gliniarze** (333) – serial paradokulamentalny, Polska 2019  
 12:50 **Wydarzenia**  
 13:20 **Interwencja** – magazyn reporterów  
 13:40 **Trudne sprawy** (1140) – serial paradokulamentalny, Polska 2022  
 14:40 **Dlaczego ja?** (1186) – serial paradokulamentalny, Polska 2022  
 15:50 **Wydarzenia, pogoda**  
 16:15 **Interwencja** – magazyn reporterów  
 16:30 **Na ratunek 112** (722) – serial paradokulamentalny, Polska 2022  
 17:00 **Gliniarze** (731) – serial paradokulamentalny, Polska 2022  
 W pobliżu podmiejskiego hotelu znaleziono ciało mężczyzny. Świadkowie insynuują sprawstwo groźnego recydywisty.  
 18:00 **Pierwsza miłość** (3470) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 18:50 **Wydarzenia**  
 19:25 **Gość „Wydarzeń”** – pr. publicyst.  
 19:45 **Sport, pogoda**

**TVN**
**DVB**

- 5:50 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 6:10 **Ukryta prawda** (1311) – serial paradokulamentalny, Polska 2021  
 7:05 **Kuchenne rewolucje** (11): Porto di mare, Trzebinia – program rozrywkowy, Polska 2018  
 8:00 **Dzień Dobry TVN**  
**LIVE** – magazyn  
 11:40 **Doradca smaku** (20) – mag. kulin.  
 11:50 **Ukryta prawda** (1428) – serial paradokulamentalny, Polska 2022  
 12:55 **Tajemnice miłości** (19) – serial paradokulamentalny, Polska 2021  
 14:00 **Ukryta prawda** (1312, 1105) – serial paradokulamentalny, Pol. 2021  
 16:10 **Ten moment** (47) – serial paradokulamentalny, Polska 2015-2016  
 16:45 **Kuchenne rewolucje** (12) – program rozrywkowy, Polska 2018  
 17:55 **Ukryta prawda** (1429) – serial paradokulamentalny, Polska 2022  
 19:00 **Fakty**  
 19:30 **„Apokawixa”** – relacja z premiery – felieton  
 19:35 **Sport, pogoda**  
 19:55 **„Apokawixa”** – relacja z premiery – felieton  
 20:00 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
**LIVE**  
 20:15 **Doradca smaku** (21) – mag. kulin.  
 20:20 **Na Wspólnej** (3502) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 21:00 **Milionerzy** (576) – teleturniej, Polska 2022

**20**
**SERIAL FABULARNO-DOKUMENTALNY**


- 21:00 **Na sygnale** (388) – Polska 2022  
 W stacji wciąż jest za mało ratowników. Bieliński wysyła Sonię z Kubą do rannego, który spadł z rusztowania, choć do takiego wypadku powinien pojechać także lekarz. Doktor Góra musi pomóc dziewczynie silnie krwawiącej po przekłuciu ucha.

- 21:35 **Sprawa dla reportera** – magazyn interwencyjny  
 Elżbieta Jaworowicz otrzymuje miesięcznie setki listów. Wybiera tematy, które realizuje później w terenie i omawia w studiu z gośćmi prezentującymi różne poglądy.

- 22:35 **Magazyn śledczy Anity Gargas** – Polska 2016-2022  
 23:15 **Magazyn kryminalny 997**  
 0:05 **Magazyn Ekspresu Reporterów**  
 1:05 **Tanie dranie – Moroz i Kłopotowski komentują świat** – talk-show, Polska 2016-2022  
 1:45 **Londyńczycy** (6) – serial obyczajowy, Polska 2008  
 2:35 **Ocaleni** – reality show, Polska 2018-2022, reż. Jacek Królikiewicz  
 3:40 **Magazyn śledczy Anity Gargas** – Polska 2016-2022  
 4:10 **Notacje** – cykl dok., Polska 2007

**SERIAL OBYCZAJOWY**


- 20:40 **Barwy szczęścia** (2671) – Polska 2022  
 Kasia stara się opiekować Maksem i wspierać leżącego w szpitalu Igora. Trafia na celownika Modrzyckiego, który liczy na kolejny pozytywny temat. Wściekły Łukasz ma już dość zachowania dziennikarza. Postanawia go zwolnić. Mężczyzna w ramach zemsty ucieka się do szantażu. Grozi ujawnieniem prawdy o romansie.

- 20:40 **Kulisy serialu „Ojciec Mateusz”** – cykl fel., Pol. 2021-2022  
 20:55 **Ojciec Mateusz 28** (359) – serial kryminalny, Polska 2022  
 21:55 **Z biciem serca** (16-ost.) – serial obyczajowy, Włochy 2021  
 23:00 **Anatomia kłamstwa** (5) – serial kryminalny, Francja 2021  
 0:10 **Bóg zemsty** – dramat sensacyjny, USA 2011, reż. Roger Donaldson, wyk. Nicolas Cage, Guy Pearce, January Jones, Harold Perrineau  
 2:00 **Tropem zemsty** – dramat kryminalny, Włochy 2019, reż. Enzo Monteleone, wyk. Vincenzo Ferrera, Benjamin Sadler, Daniele Liotti, Marina Ciallesi  
 3:50 **Gomorra 3** (31) – serial kryminalny, Włochy/Niemcy 2017

**REALITY SHOW**


- 20:05 **Nasz nowy dom** (270) – Polska 2022  
 Wiera opiekuje się niepełnosprawnym synem. Ekipa, która remontowała ich mieszkanie, porzuciła prace w połowie. Na ratunek spieszy ekipa pod wodzą Katarzyny Dowbor.  
 21:05 **Przyjaciółki** (236) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 22:10 **Love Island. Wyspa miłości** (213) – reality show, Polska 2022  
 23:10 **Pomiędzy nami góry** – dramat przygodowy, USA 2017, reż. Hany Abu-Assad, wyk. Kate Winslet, Idris Elba, Beau Bridges, Dermot Mulroney (s. 15)  
 Adaptacja prozy Charlesa Martina. Po drugiej stronie kamery stanął twórca nagradzanych obrazów, „Idola z ulicy” i „Paradise Now”. Autem filmu są zapierające dech w piersiach zdjęcia.  
 1:50 **Przyjaciele z kasą** – komedia obyczajowa, USA 2006, reż. Nicole Holofcener, wyk. Jennifer Aniston, Catherine Keener, Joan Cusack, Frances McDormand  
 3:35 **Świat według Kiepskich** (106) – serial komediowy, Polska 2000  
 4:15 **Kabaretowa Ekstraklasa** – program rozrywkowy, Polska

**PROGRAM ROZRYWKOWY**


- 21:35 **Kuchenne rewolucje** (6): Kamionki – Fyrtel Smaków – Polska 2022  
 Magda Gessler odwiedza Roberta i jego żonę Darię. Pracują z poświęceniem, serwując wyszukane dania kuchni światowej. Mimo wysiłków lokal nie cieszy się popularnością.  
 22:45 **303. Bitwa o Anglię** – dramat wojenny, Wielka Brytania/Polska 2018, reż. David Blair, Magdalena Szwarbart, Maciej Kowalski, wyk. Iwan Rheon, Milo Gibson, Stephanie Martini, Marcin Dorociński (s. 15)  
 Zdjęcia powstawały m.in. w dawnej bazie Royal Air Force. Ekipa mogła skorzystać z nadal działających samolotów hurricane. Twórcy konsultowali się z pilotami maszyn.  
 0:55 **Kac Vegas w Bangkoku** – komedia, USA 2011, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis, Justin Bartha  
 3:05 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 3:25 **UOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy  
 4:50 **Zamieszkać na plaży** (6) – program rozrywkowy, USA 2016  
 5:20 **Okazja na dom** (3) – program rozrywkowy, USA 2020

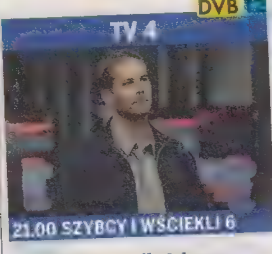




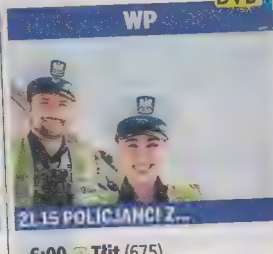
- TVN 7** DVB
- 15:15 **Szkoła** (439) – paradok.  
 15:15 **Papiery na szczęście** (171) – serial obycz.  
 14:45 **Hotel Paradise 6** (28)  
 14:45 **Ukryta prawda** (709, 825, 826) – paradok.  
 15:50 **Opowieści małżeńskie** (24-ost.) – paradok., Polska  
 15:55 **Zagadki losu** (21)  
 15:55 **Szpital** (926) – paradok.  
 15:55 **Sąd rodzinny** (131) – serial fab.-dok., Polska  
 14:55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (20) – fab.-dokum., Polska 2019  
 15:55 **Ukryta prawda** (1088) – serial paradok., Polska  
 16:55 **Opowieści małżeńskie** (17) – serial paradok., Pol.  
 17:55 **Rozwód. Walka o wszystko** (12) – serial paradokum., Polska 2020  
 19:00 **Zagadki losu** (11) – paradokum., Polska 2022  
 20:00 **Papiery na szczęście** (172) – obycz., Polska 2022  
 20:35 **Hotel Paradise 6** (29)  
 21:15 **W starym, dobrym stylu** – komedia, USA 2017 (s. 15)  
 23:40 **Stosunki między miastami** – kom. romantyczna, USA 2010  
 1:50 **Druga strona medalu** 4 (4)  
 2:30 **NOC Magii**



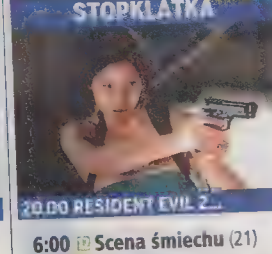
- TV PULS** DVB
- 6:00 **Kobra – oddział specjalny** (2, 5) – sens.  
 8:00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (565) – obycz.  
 9:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (344) – obycz.  
 10:00 **Prawdziwe motywy 2** (60) – paradok., Pol. 2022  
 11:00 **Rodzinny interes 5** (203) – obycz., Polska 2021  
 12:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (345) – obycz.  
 13:00 **Rodzinny interes 5** (204) – obycz., Polska 2021  
 14:00 **Reportery. Z życia wzięte** (39) – serial obycz.  
 15:00 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (81) – obycz.  
 16:00 **Prawdziwe motywy 2** (64) – serial paradok.  
 17:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (347) – serial obycz., Polska 2020  
 18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (567, 568) – serial obycz., Polska 2022  
 20:00 **Naręczony mimo woli** – kom. romant., USA 2009, reż. Anne Fletcher, wyk. Sandra Bullock (s. 15)  
 22:10 **Nowszy model** – komedia romantyczna, USA 2009  
 0:10 **Podejrzani zakochani** – kom. romant., Pol. 2013  
 2:15 **ZOBACZ TO!**



- TV 4** DVB
- 21:00 **Szybcy i wściekli 6**  
 6:00 **Strażnik Teksasu** (67, 68) – serial sensacyjny, USA 1995-1996  
 8:00 **Nasz nowy dom** (214)  
 9:00 **Pierwsza miłość** (3469) – serial obycz., Polska 2022  
 9:50 **Pierścień z rubinem** (78) – serial obycz., Ukraina  
 10:55 **Kochane pieniądze** (25) – paradok., Pol. 2021  
 11:55 **Sędzia Judy** (117-120)  
 13:55 **STOP Drogówka**  
 16:00 **Policjantki i Policjanci** (943) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 17:00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (19, 20)  
 19:00 **Policjantki i Policjanci** (944) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 20:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (621) – serial kryminalny, Polska 2022  
 21:00 **Szybcy i wściekli 6** – film sensacyjny, USA 2013, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker  
 23:45 **Bogowie ulicy** – dramat kryminalny, USA 2012, reż. David Ayer, wyk. Jake Gyllenhaal, Michael Pena  
 2:00 **Ucho Prezesa 4** (13) – serial kom., Polska 2018  
 2:25 **Disco Polo Life** – program muzyczny, Polska



- WP** DVB
- 21:15 **Policjanci Z...**  
 6:00 **Tłit** (675)  
 6:35 **Porzucone budowle 4** (5) – dok., W. Bryt. 2020  
 7:30 **Morderstwo od kuchni** – serial krym.  
 9:20 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia** (6)  
 10:25 **Nowe życie starych domów 4** (3) – pr. rozr.  
 11:25 **Pomysł na dom** (9)  
 11:45 **WP News 11:50** (432)  
 11:55 **Zapakuj do moich drzwi** (39) – telen.  
 12:55 **Pokochaj lub sprzedaj 6** (15)  
 13:55 **Pokochaj lub sprzedaj 8** (18)  
 14:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2** (3) – dok.  
 15:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (14) – dok.  
 16:45 **WP News 16:50** (432)  
 16:55 **Nowe życie starych domów 4** (4) – pr. rozr.  
 17:55 **Porzucone budowle 3** (6) – dok., W. Bryt. 2019  
 18:50 **Najgroźniejsi kierowcy świata 2** (7, 8)  
 19:55 **Sąsiedzkie wojny** (3)  
 20:15 **Gordon Ramsay: 24 godziny w piekle** (1)  
 21:15 **Policjanci z sąsiedztwa 2** (3)  
 22:15 **Mistrzowie Kabaretu 7** (3, 10, 4)  
 1:10 **1, 2, 3... Kabaret!** (4)



- STOPKLATKA** DVB
- 20:00 **Resident Evil 2...**  
 6:00 **Scena śmiechu** (21)  
 7:05 **Złotopolscy** (493, 494)  
 8:10 **Plebania** (499, 500) – serial obycz., Polska 2004  
 9:10 **Allo, Allo** (72) – kom.  
 9:50 **Doktor Martin 8** (5, 6) – obycz., W. Bryt. 2017  
 11:50 **Diabli nadali** (13, 14) – serial kom., USA 1998  
 12:50 **Katastrofy w przestworzach** (4, 172) – dokum., Kanada  
 15:05 **Meteor kontra Ziemia** – film s.f., USA 2014  
 17:00 **Szpital New Amsterdam** (8) – serial obyczajowy, USA 2018-2019  
 18:00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (17, 18)  
 19:00 **Łowcy okazji 5** (17, 18) – serial dokum., USA 2014  
 20:00 **Resident Evil 2: Apokalipsa** – horror s.f., Niem./Fr./W. Bryt./Kan. 2004  
 21:55 **Yamakasi: Współcześni samurajowie** – film sensacyjny, Francja 2001  
 23:45 **Gigli** – komedia romant., USA 2003, wyk. Ben Affleck, Jennifer Lopez  
 2:10 **Szatan z siódmej klasy** – film przyg., Polska 1960, wyk. Józef Skwark  
 4:35 **Jak to się robi** – komedia, Polska 1973

## TTV HD DVB

- 6:25 **Życie na kredycie** (11)  
 6:55 **Ukryta prawda** (416)  
 7:55 **Szpital** (750, 751)  
 9:55 **Żony Miami** (5)  
 10:55 **Gogglebox. Przed telewizorem** 13 (16)  
 11:55 **Historie wielkiej wagi 5** (7) – dokum., USA  
 12:55 **Ukryta prawda** (571)  
 14:00 **Damy i wiesniaczki. Ukraina 8** (4) – fab.-dok.  
 15:15 **Królowe życia 11** (43)  
 15:45 **Express, pogoda**  
 16:00 **Życie na kredycie** (11)  
 16:35 **Gogglebox. Przed telewizorem** 9 (8)  
 17:45 **Express, pogoda**  
 18:05 **DeFacto 10** (3)  
 18:35 **Damy i wiesniaczki. PL 6** (7) – fab.-dok., Polska  
 19:45 **Express, pogoda**  
 20:00 **Życie na kredycie** (12)  
 20:35 **Zamiana żon 2** (2)  
 21:45 **Express, pogoda**  
 22:00 **Usterka 15** (10)  
 22:35 **Życie na kredycie** (9-12)  
 0:50 **Miłość, szok i pożądanie** (1/8)

## PULS 2 DVB

- 7:00 **Marta mówi** – anim.  
 7:40 **Smerfy** – anim.  
 8:45 **Dinopociąg 2** – anim.  
 9:10 **Rogata ekipa** (2, 3)  
 10:30 **Strażak Sam 12** – anim.  
 10:50 **Tomek i przyjaciele 25**  
 11:20 **Klinika dla pluszaków**  
 11:50 **Bing** – anim.  
 12:10 **Baranek Shaun** – anim.  
 12:35 **Grizy i lemingi** – anim.  
 13:00 **Blaze i megamaszyny 4**  
 14:00 **Denver – ostatni dinozaur** – anim.  
 14:35 **Alvin!!! I wiewiórki 5**  
 15:00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.  
 16:00 **Pingwiny z Madagaskaru 2**  
 18:00 **Gus. Mały – wielki rycerz** – anim.  
 18:20 **Smerfy** – anim.  
 19:00 **Psi Patrol 6** – anim.  
 20:00 **Dzielnica strachu 3** (103, 104) – krym., Polska  
 22:00 **Zabójce umysły: Okiem sprawcy** (4, 5)  
 0:00 **Dzielnica strachu 3** (99) – krym., Polska 2022

## TV 6 DVB

- 6:00 **Detektywi w akcji** (185) – fab.-dok., Pol. 2017  
 7:00 **Gwiazdy Kabaretu** (2)  
 7:10 **Słoneczny patrol 4** (5-7) – serial przyg., USA  
 10:00 **Kobra – oddział specjalny** (11) – sens.  
 11:05 **Galileo** (465)  
 12:05 **Miodowe lata** (84, 50) – kom., Pol. 1998-2001  
 14:00 **Policjantki i Policjanci** (409) – obycz.  
 15:00 **Detektywi w akcji** (149) – fab.-dok., Pol. 2017  
 16:00 **Septagon** (20) – krym.  
 17:00 **Medicopter 117** (42)  
 18:05 **Miodowe lata** (70, 67) – kom., Pol. 1998-2001  
 20:00 **Galileo** (466)  
 21:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 12** (15, 16) – serial krym., USA 2021  
 23:00 **Dzieci z Jedwabnego** – dramat wojenny, Niemcy/Australia/Chiny 2008  
 1:35 **STOP Drogówka**  
 2:35 **Pamiętniki z wakacji** (8) – paradok., Polska 2011

## METRO DVB

- 7:55 **Metro Art**  
 8:00 **Jak to robią zwierzęta?** (3)  
 8:30 **W roli głównej** (1/8)  
 9:00 **Sąd rodzinny** (201)  
 9:55 **Jak to jest zrobione?** (23)  
 10:25 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** (1/9)  
 11:25 **Usterka 9** (7)  
 12:00 **Lekarze** (11)  
 13:00 **Dr House 8** (1-4)  
 17:05 **Fani czterech kółek 15** (13)  
 18:05 **Usterka 9** (11)  
 18:35 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** (6)  
 19:35 **Fani czterech kółek 11** (4)  
 20:35 **Przystanek Bieszczady**  
 21:40 **Wyznanie** – film s.f., USA 2005  
 23:40 **Gdzie jest Nancy?** – thriller, USA 2008  
 1:35 **Makłowicz w drodze 2** (1/10)

## TVP KULTURA DVB

- 7:00 **Muzyczne poranki** – Pol.  
 7:35 **Informacje kulturalne**  
 8:00 **Zaginione – odnalezione**  
 8:25 **Dzika muzyka** – mag.  
 9:05 **Pętla** – dramat  
 11:00 **Rodzina Durrellów 3** (7) – biograf., W. Bryt. 2019  
 12:05 **Amerykański plakat filmowy** – film dokum.  
 13:35 **Ślawa i chwala** (6, 7) – serial histor., Polska 1997  
 16:00 **Salto** – dramat  
 17:55 **Co dalej?** – pr. publ., Pol.  
 18:30 **Informacje kulturalne**  
 18:50 **Rodzina Durrellów 3** (8) – biograf., W. Bryt. 2019  
 20:00 **Czwartkowy klub filmowy**  
 20:05 **Solaris** – film s.f., ZSRR 1972  
 23:00 **Res Poloniae. O Polsce z oddali**  
 23:40 **Piotr Anderszewski i jego fortepian** – dok.  
 0:35 **Gomorra** – krym.





**17:55 VA BANQUE**

6:10 Zakochaj się w Polsce  
6:40 Okrasa łamie przepisy  
7:10 Makłowicz w podróży  
7:40 Przepis dnia – magazyn  
7:50 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
8:20 Familiada – teleturniej  
8:55 Va banque – telet.  
9:25 Koło fortuny – telet.  
10:05 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009  
10:40 Postaw na milion – telet.  
11:35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
12:05 Familiada – teleturniej  
12:40 Va banque – telet.  
13:15 Daleko od szosy (6) – serial obycz., Pol. 1976  
14:30 Rodzinka.pl (152) – serial kom., Pol. 2015  
15:05 Tylko jeden skecz (5) – program rozrywkowy, Polska  
15:30 Tak to leciało! – telet.  
16:30 Kabaret Letnią Porą (9) – pr. rozrywkowy, Polska  
17:30 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
17:55 Va banque – telet.  
18:35 Okrasa łamie przepisy  
19:05 Makłowicz w podróży  
19:40 Postaw na milion – teleturniej, Polska  
21:35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009  
22:40 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (27) – pr. rozr.  
23:45 Babylon Tour (1)  
0:50 Koło fortuny – telet.



**20:40 12 RUND**

6:00 SuperLudzie (23) – serial dok., Polska 2018  
6:30 Psi Patrol – serial anim.  
8:30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 (24) – reality show, Polska  
10:00 Wydarzenia – pr. inform.  
10:30 Nasz nowy dom (40) – reality show, Polska 2015  
11:30 Chirurdzy (240) – serial obyczajowy, USA 2014-2015  
12:30 Świat według Kiepskich (501-503)  
14:00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 (25) – reality show, Polska  
15:35 SuperLudzie Extra (23) – magazyn, Polska  
15:50 Wydarzenia – pr. inform.  
16:10 Więcej „Wydarzeń” – program informacyjny  
16:20 Gość „Wydarzeń 24” – program publicystyczny  
16:55 Nasz nowy dom (240, 241) – reality show, Polska 2021  
19:00 Świat według Kiepskich (552, 553)  
20:00 Święty (246) – serial komediowy, Polska 2022  
20:40 12 rund – film  
★★ sensacyjny, USA 2009, wyk. John Cena  
22:55 Baby Driver – film  
★★ sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2017  
1:20 Świat według Kiepskich (220) – kom.  
2:00 Tatuszkowie (44, 45) – serial kom., Polska 2021  
4:00 Nasz nowy dom (167)



**21:05 AGENCI NCIS: NOWY...**

6:25 S.W.A.T. 3 (19) – serial sensacyjny, USA 2019  
7:20 Agenci NCIS 15 (5) – serial krym., USA 2017  
8:20 DOC: w twoich rękach (2, 3) – serial obyczajowy, Włochy 2020  
10:50 Rekrut 3 (13, 14) – serial krym., USA 2021  
12:40 Agenci NCIS 15 (5, 6) – serial krym., USA 2017  
14:30 S.W.A.T. 3 (18, 19) – serial sensacyjny, USA 2019  
16:20 Bad Boys 2 – komedia  
★★ sensacyjna, USA 2003, reż. Michael Bay, wyk. Martin Lawrence, Will Smith, Jordi Molla, Gabrielle Union  
19:15 Agenci NCIS 16 (7, 8) – serial krym., USA 2018  
21:05 Agenci NCIS: Nowy Orlean 7 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2020  
22:55 Punisher: Mściciel  
★★ film sensacyjny, Niemcy/USA 2004, reż. Jonathan Hensleigh, wyk. Thomas Jane, John Travolta, Will Patton  
1:20 Agenci NCIS: Nowy Orlean 7 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2020  
3:10 Agenci NCIS 16 (8) – serial krym., USA 2018  
4:05 Rekrut 3 (14) – serial kryminalny, USA 2021  
5:00 DOC: w twoich rękach (3) – serial obyczajowy, Włochy 2020  
5:58 Blok promocyjny AXN



**22:30 COMEDY CLUB 3**

6:00 Mamuśka 7 (7, 8) – serial kom., USA 2019  
6:55 Mike i Molly 2 (15, 16) – serial komediowy, USA 2011-2012  
7:50 Po sąsiedku (13, 14) – serial kom., USA 2018  
8:35 Dwóch i pół 11 (8-11) – serial kom., USA 2013  
10:30 Przyjaciele (7-12) – kom., USA 1994-1996  
13:30 Teoria wielkiego podrywku 6 (10-15) – serial komediowy, USA 2012-2013  
16:00 Po sąsiedku (15, 16) – serial kom., USA 2018  
16:55 Przyjaciele (13-18) – serial kom., USA 1995  
19:55 Teoria wielkiego podrywku 6 (16-21) – serial komediowy, USA 2012-2013  
22:30 Comedy Club 3 (7-9) – program rozrywkowy, Polska 2019  
0:00 Miasteczko South Park 17 – serial animowany dla dorosłych, USA 2013  
0:30 Własy móch 7  
1:30 Blok Ekipa 3 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2018  
2:00 Drunk History – Pół litra historii (6) – program rozrywkowy  
2:30 Graczykowie (21-23) – serial kom., Pol. 2000  
4:00 Blok Ekipa 3 – serial anim. dla dorosłych, Polska



**20:00 WŚCIEKLY**

6:00 Stara baśń. Kiedy słońce było bogiem  
★ film kostiumowy, Polska 2003, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Daniel Olbrychski, Michał Żebrowski  
8:10 Pięści w ciemności  
★ – dramat obyczajowy, Czechosłowacja 1986  
10:15 Męskie sprawy  
★ – dramat historyczny, Polska/Czechosłowacja 1988, wyk. Karolina Czernicka, Jerzy Bińczycki  
12:25 13 posterunek 2 (5) – serial kom., Polska 2000  
13:20 Romans z intruzem  
★ – dramat wojenny, Polska 1984, wyk. Aleksander Mikołajczak  
15:05 Sławna jak Sarajewo  
★ – komediodram., Pol. 1988, wyk. Mariusz Saniternik, Andrzej Dopierała  
17:15 13 posterunek 2 (6) – serial kom., Polska 2000  
18:00 Kabaretowy rejs (136, 137) – program rozr., Polska 2014-2021  
20:00 Wścikiel – kryminał, Polska 1979, wyk. Bronisław Cieślak, Barbara Brylska  
22:00 Karate po polsku  
★ – dramat obyczajowy, Polska 1983, reż. Wojciech Wójcik, wyk. Michał Anioł  
23:55 Facet (nie)potrzebny  
★ – komedia romantyczna, Polska 2014, reż. Weronika Milgoń, wyk. Katarzyna Maciąg

**TVP SERIALE**

8:30 Komisarz Alex 4 (48) 9:20 Złotopolscy (615) 9:55 Klan (529)  
10:30 Na dobre i na złe (338)  
11:35 Ranczo 3 (36) 12:25 Korona królów (261, 262)  
13:40 Ojciec Mateusz 15 (193, 194)  
15:30 Komisarz Alex 4 (49)  
16:20 Komisarz Alex 4 (49)  
Na sygnale (25) 17:30 Ranczo 3 (37, 38) 19:35 Ojciec Mateusz 15 (195) – serial krym., Polska 2016  
20:30 Ojciec Mateusz 21 (275) 21:30 Ranczo 3 (39, 40) 23:35 Ojciec Mateusz 15 (196)

**POLSAT 2**

10:30 Sekrety rodziny (203) 11:30 Dlaczego ja? (1078) 12:30 Nasz nowy dom (141) – reality show  
13:30 Świat według Kiepskich (396-398) 15:00 Trudne sprawy (969) 16:00 Nasz nowy dom (142) 17:00 Dlaczego ja? (1079)  
18:00 48h. Zaginięni (32) 19:00 Gliniarze (583) – paradok., Polska  
20:05 Wydarzenia 21:00 Gliniarze (584) 22:00 Dlaczego ja? (1106)  
23:00 Świat według Kiepskich (580, 401) 0:00 Malanowski i partnerzy (774, 775)

**FOX**

7:20 Kości 5 (15, 16) 9:10 Mentalista (23) 10:05 Mentalista 2 (1) 11:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (7, 8) 12:50 Chicago Fire 6 (17, 18) – serial obycz., USA 2018  
14:40 Chicago Med (17, 18) 16:30 Szpital New Amsterdam (21, 22)  
18:20 CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (9, 10) – krym., USA 2004  
20:10 Lucifer 3 (7) 21:05 Genialna Morgane 2 (4) 22:10 Mission: Impossible – film sens., USA 1996  
0:30 CSI: Kryminalne zagadki Miami 3 (9, 10) 2:20 Kości 5 (15)

**POLSAT CC EXTRA**

8:00 Niania (13, 14) 9:05 Allo, allo! 7 (1, 2) 10:30 Świętokrzyska Gala Kabaretowa 2017 (8)  
11:30 Spadkobiercy (3) 12:30 Świat według Kiepskich (10, 11)  
13:30 Przyjaciele (1-4) 15:30 Co ludzie powiedzą (5, 6) 16:50 Co ludzie powiedzą 2 (1) 17:30 Świat według Kiepskich (3-5) 19:00 Niania (15) 19:30 Niania 2 (1) – kom.  
20:00 Przyjaciele (5, 6) 21:00 Co ludzie powiedzą 2 (2, 3) 22:25 Swobodny poligon kabaretowy (9)  
23:25 Pacze Show (4)

**KINO TV**

8:30 I tak Cię kocham – kom. romant., USA 2017 10:55 Świat według Bundy'ch 4 (22, 23) 12:00 Poirot 14:00 Panna Marple: Tajemnica rezydencji Chimneys – kryminał, W. Bryt./USA 2010 15:55 Tajna agentka – kom. sens., USA 2012  
17:50 Agent XXL – kom., USA/Niem. 2000 19:55 Poirot – krym.  
21:00 Kłątwa Jessabelle – horror, USA 2014 22:55 Śmierć to za mało – thriller, USA 2007  
0:55 Wielkie okno – dramat biograficzny, USA/Kan. 2014

**TVP POLONIA**

15:40 Pomysłowy wnuczek 16:00 Leśniczówka (417) 16:30 Barwy szczęścia (2632) 17:00 Teleexpress 17:20 Stacja innowacja 17:45 Szlakiem lubelskich sztetli 17:55 Gra słów. Krzyżówka 18:30 Informacje kulturalne 18:50 Wilnoteka 19:10 W obiektywie Polonii: Wschód 19:30 Wiadomości  
20:05 Sport, pogoda 20:20 Głina 2 (24, 25-ost.) 22:05 Polonia 24 22:35 Ponary. Odmiana przez przypadki – film dok., Pol. 2022  
23:30 Leśniczówka (417)

**POLSAT FILM**

7:30 Nasz nowy dom (161) 8:30 Przyjaciółki (225, 226) 10:30 Świat według Kiepskich (136, 137, 34, 35) 12:35 Atrakcyjny pozna panią – komedia, Polska 2004  
14:40 Zmartwychwstanie Gavine'a Stone'a – komediodramat, USA 2016 16:35 Huragan – film sensacyjny, USA 2018 18:50 Mąż idealny – komedia romantyczna, USA 1997  
21:00 Romantyczny czwartek: Małe kobietki – melodram., USA 2019  
23:45 Gra o wszystko – dram. biograf., Chiny/Kan./USA 2017

**FOX COMEDY**

5:00 Ostatni prawdziwy mężczyzna (7, 8) 6:00 Premiera: Skrzydła 7 (7, 8) 7:00 Simpsonowie 31 7:30 Simpsonowie 32 9:00 Futurama 11:00 Jak poznałem waszą matkę 5 (11-14) – kom.  
13:00 Melissa i Joey 5 (19-22) 15:00 Simpsonowie 31 16:00 Sposób użycia 7 (4, 5) 17:00 Diabli nadali 5 (23-25) 18:30 Diabli nadali 6 (1) 19:00 Melissa i Joey (19, 20)  
20:00 Bajer z Bel-Air 6 (19, 20) 21:00 Agent XXL – kom., USA/Niem.  
2000 23:00 Family Guy: Głowa rodziny 15 0:00 Simpsonowie 32

**NOWA TV**

10:10 Na ratunek 112 (116) 10:45 Szpital dziecięcy (10) 11:45 Gliniarze (39) 12:40 48h. Zaginięni (34) – serial krym., Polska 2012  
13:40 Świat według Kiepskich (10-12) 15:05 Chłopaki do wzięcia (16, 17) 16:15 Rolnicy. Podlasie (39) 17:15 Polacy za granicą (8) 18:15 Bogaty dom – biedny dom (7) 19:15 Więzienie (12, 1) 20:00 48h. Zaginięni (21) 21:00 Zdrady (1) 22:00 Chirurdzy (21) 22:55 Nowa Rewia Kabaretowa (21, 22) 0:50 Historie o duchach (6) 1:40 Łowcy cieni. Pod presją (30)

**ZOOM TV**

9:40 Transporty domów (4) 10:40 Cudotwórca 4 (4) 11:35 Bliżej Magazyn reporterów (2) 12:00 Zjawiska paranormalne 2 (10)  
13:00 Zakazana historia (4) 14:00 Co ludzie powiedzą? 4 (1, 2) 15:25 Gang Olsena na torach – kom. sens., Dania 1975 17:35 Świat według Bundy'ch (7, 8) 18:40 13 posterunek 2 (4, 5) 19:55 Hity polskiego kabaretu 2 (21)  
20:50 I love kabaret (6, 5) 23:00 Magia nagości. Norwegia (6) 23:45 Magia nagości (6) 0:50 Zabójcze umysły (18, 19)





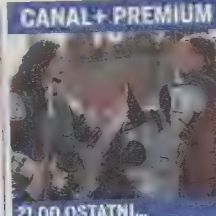
## CBS EUROPA

- 12:25 Opowieść o odwadze: Dwie Rodziny** – dramat obycz., USA 1998
- 13:30 Niedyskreja** – komedia romant., Wielka Brytania 1958
- 14:25 Zbrodnia z miłości** – sens., Kan. 2003
- 16:15 Trudne słówka** – komedia romantyczna, USA 2004
- 18:45 Kate i Leopold** – komedia romantyczna, USA 2001
- 20:10 Sztuka zrywania** – komedia romantyczna, USA 2006
- 23:05 Lato w lutym** – dramat biograficzny, Wielka Brytania 2013
- 1:05 Pokój zwierzeń** – komedia, Wielka Brytania 2013



## HBO

- 20:10 Po prostu miłość**
- 10:15 Rob Roy** – film przygodowy, USA/ Wielka Brytania 1995
- 12:35 Czarna owca** – komedia, Pol. 2021
- 14:20 Kartografia pod jemiolą** – film obyczajowy, Kanada 2021
- 15:50 Reminiscencja** – film s.f., USA 2021
- 17:50 Annette** – musical, Belgia/Francja/Japonia/Meksyk/Niemcy/Szwajcaria/USA 2021
- 20:10 Po prostu miłość** – dramat obyczajowy, USA 2008
- 21:45 Kraniec ziemi (1)**
- 22:50 Anarchiści (6)**
- 23:50 Legion Samobójców: The Suicide Squad** – film przygodowy, Kanada/USA/ Wielka Brytania 2021



## CANAL+ PREMIUM

- 21:00 Ostatni...**
- 11:15 Speed – niebezpieczna prędkość** – film sens., USA 1994
- 13:10 Polska z góry 4** (5, 6) – dok., Pol. 2019
- 14:00 Bóg nie umarł: My, naród** – dramat obyczajowy, USA 2021
- 15:35 Skarb Mikołajka** – komedia, Francja/ Belgia 2021
- 17:15 Łapu-capu**
- 17:20 Speed 2: Wyścig z czasem** – film sensacyjny, USA 1997
- 19:20 Gniewne serce** – dramat obyczajowy, USA 2020
- 21:00 Ostatni pojedynek** – histor., Wielka Brytania/USA 2021
- 23:30 Ludojad** – thriller, Australia/USA/Wielka Brytania 2021



## PARAMOUNT NETWORK

- 12:50 Tata kontra tata**
- 6:55 Zgon na pogrzebie** – komedia, USA/Niemcy/Wielka Brytania/ Holandia 2007
- 8:50 Rango** – film animowany, USA 2011
- 11:15 Przypadek Harolda Cricka** – komediodramat, USA 2006
- 13:50 Kroniki Spiderwick** – fantasy, USA 2008
- 16:00 Igor** – film anim., USA/Francja 2008
- 17:50 Tata kontra tata** – komedia, USA 2015
- 20:00 Bliźniak** – film sensacyjny, USA/Chiny 2019
- 22:40 Włoska robota** – film sens., USA/ Francja/W. Bryt. 2003
- 1:00 Cztery pokoje** – czarna komedia, USA 1995



## TVP KULTURA

- 9:40 Dzikie pszczoły**
- 10:55 Wspaniałe stulecie** (118)
- 12:00 Pytanie na śniadanie – pobudka**
- 12:20 Pytanie na śniadanie – magazyn**
- 14:55 Okrasa łamie przepisy** – magazyn
- 15:30 Ojciec Mateusz 10**
- 17:20 Podróż Malej i Dużej (1)** – mag.
- 17:50 Dzikie pszczoły**
- 19:05 Ziółowa apteka (4)**
- 19:30 Wspaniałe stulecie** (119)
- 20:30 Pięć gwiazdek (6)**
- 21:30 Londyński bulwar** – kryminal, USA/ Wielka Brytania 2010
- 23:20 Nieudane operacje plastyczne gwiazd** (9) – rozr.



## TVN STYLE

- 9:05 Ugotowani (12)**
- 10:05 Perfekcyjna pani domu** (8)
- 11:10 Kuchenne rewolucje** (4)
- 12:15 Jestem z Polski**
- 14:20 Kobieta na krańcu świata** (5)
- 14:55 Domowe rewolucje** (2)
- 15:55 Zgłoś remont** (5)
- 16:55 Ugotowani** (6)
- 17:55 Kuchenne rewolucje** (9)
- 19:00 Nie opuszczę Cię aż do ślubu** (2)
- 19:50 W czym do ślubu?** (3)
- 20:25 Ambasady luksusu** (2)
- 21:25 Związki z modą**
- 22:25 Pani gadżet** (2)
- 23:00 Remonty gwiazd Hollywood** (3)

## CBS REALITY

- 2:00 Loty na granicy śmierci 2**
- 13:00 W niewoli zwierząt (1)**
- 14:00 Hardcorowy lombard 6** (8-11)
- 16:00 Gliniarze na motocyklach** (5-7)
- 17:30 Na straży australijskich granic** 15
- 19:00 Patrol drogowy** 11 (3) – dok.
- 20:00 Rutynowa kontrola trzeźwości** 14 (11, 12)
- 21:00 Nadmorskie zbrodnie** (8)
- 22:00 Tropami zbrodni** 3 (21)
- 23:00 Elita** wydziału zabójstw 3 (12)

## HBO 2

- 12:50 Step Up: Taniec zmysłów** – film muz., USA 2006
- 14:30 Superman i Lois 2** (1)
- 15:15 Kung Fu 2** (3)
- 16:00 Rodzice 3** (5)
- 16:30 Sherlock (1)**
- 18:00 Zagadki Hailey Dean: Wyrok za zabiłstwo** – kryminal, USA 2019
- 19:25 Historia Deweya Katesa** – komedia muzyczna, USA 2007
- 21:00 Elvis** – dramat biograf., USA/Australia 2022
- 23:40 Opowieść podręcznej** 5 (3)

## CANAL+ FILM

- 14:05 Grand Budapest Hotel** – kom., USA/Niem./W. Bryt. 2014
- 15:45 Republika dzieci** – familijny, Pol. 21
- 17:55 Miłość w trudnych czasach** – melodram., W. Bryt. 18
- 20:00 Płomienie nadziei** – dramat wojenny, USA 2021
- 21:55 Na rauszu** – komediodramat, Dania/Hol./Szwecja 2020
- 23:50 Poufne lekcje perskiego** – dramat wojenny, Rosja/Niemcy/Białoruś 2020

## WARNER TV

- 7:55 Everwood** (9, 10)
- 9:40 Strażnik Teksasu** (4, 5)
- 11:35 Star Trek: Następne pokolenie** (9, 10) – s.f., USA
- 13:25 Domek na preri 2**
- 15:25 Everwood** (11, 12)
- 17:15 Strażnik Teksasu** (6, 7)
- 19:00 Juno** – komediodramat, USA/Kan. 2007
- 20:55 Dogonić słońce** – thriller, USA 1996
- 23:20 Imperium** – thriller, USA 2016
- 1:25 21 gramów** – dramat obyczajowy, USA 2003

## POLSAT CAFE

- 11:00 Shopping Queens. Królowe Zakupów** (68, 69)
- 13:00 Randka z nieznajomym** (33)
- 14:00 Śluby gwiazd** (2)
- 14:30 Hell's Kitchen** – Piekłna Kuchnia (24)
- 16:00 Shopping Queen** (21)
- 17:00 Bogaty dom – biedny dom** (33)
- 18:00 Nasz nowy dom** (244, 245)
- 20:00 Zdrady** (135)
- 21:00 10 lat młodsza w 10 dni** (1)
- 22:00 Gry małżeńskie** (105)
- 23:00 Zdrady** (153)

## TLC

- 12:00 Wiza na miłość: dalsze losy** (1)
- 14:00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania**
- 15:00 Siostry wielkiej wagi 3**
- 16:00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy** (3)
- 18:00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2**
- 20:00 Mali ludzie, wielka rodzina 8** (2)
- 21:00 Jak matka z córką 4** (2)
- 22:00 Poligamista szuka żony 4**
- 23:00 Skórce na ratunek** 3 (6)

## EPIC DRAMA

- 10:15 Detektyw Murdoch** 13 (3)
- 11:10 Agenci NCIS** 11 (10-12) – serial sens., USA
- 13:55 Inspektor George Gently** 2 (4)
- 14:50 Panna Marple: Zwierciadło pęk w odlamków stos** – kryminal, W. Bryt. 2011
- 17:50 Agenci NCIS** 11 (13-15)
- 20:30 Detektyw Murdoch** 13 (4)
- 21:30 Premiera: Okręt 3**
- 22:30 Premiera: Christine Keeler** (1)
- 23:50 Agenci NCIS** 11 (13-15)

## HBO 3

- 12:50 SpongeBob Kanciastoparty** – anim., USA 2004
- 14:20 Potężne sierotki** – film hist., USA 2021
- 16:20 Grace 4** (3, 4)
- 17:15 Uśmiech Myny Lizy** – komediodram., USA 2003
- 19:15 Obsesja Eve** (3) – serial sens., USA
- 20:00 Rzym 2** (5)
- 21:00 Ród smoka** (7)
- 22:00 Premiera: Mayans M.C.** 4 (7)
- 22:50 Candyman** – horror, Kan./ USA 2021
- 0:20 Wcielenie** – horror, Chiny/USA 2021

## ALE KINO+

- 14:40 Edward Nożycoręki** – komediodramat, USA 1990
- 16:25 Bajka na niespokojny sen** – krótk. 16:50 Literatura i film (2)
- 17:45 Ostatni akord** 18:10 Johnny – dramat obyczajowy, Fr. 2021
- 20:10 Szarlatan** – dram. histor., Czechy/Polska/Irlandia/Słowacja 2020
- 22:35 Padre** – dramat kryminalny, Kanada 2018
- 0:20 Noc królów** – dramat fantasy, Fr./ Kanada/Senegal 2020

## 13 ULICA

- 12:00 Agenci NCIS: Los Angeles** (13)
- 13:00 Magnum: Detektyw z Hawajów** (3)
- 14:00 Chicago Fire 3**
- 15:55 Kobra** – oddział specjalny 16
- 18:00 Chicago P.D.** 5 (11, 12) – serial krym., USA
- 20:00 Agenci NCIS: Los Angeles** (14)
- 21:00 Magnum: Detektyw z Hawajów** (4)
- 22:00 Agenci NCIS: Los Angeles** 11 (1, 2)
- 0:00 Kobra** – oddział specjalny 16

## ROMANCE TV

- 13:30 Diagnoza Betty** (127)
- 14:25 Katie Fforde: Mama sama w domu** – melodramat, Niemcy 2018
- 16:20 Mój George** – obyczajowy, USA 2014
- 18:05 Wiosna cała w biele** – melodramat, Niemcy 2014
- 20:00 Inga Lindström: Słodka namietność** – melodram., Niem./Szwecja 2015
- 21:55 Kancelaria Bergerów** (11)
- 22:50 Tonio & Julia: Poczuć winę** – obycz., Niem. 19

## HGTV

- 16:50 Domowe rewolucje** 2 (3)
- 17:50 Dom na czterech kółkach** (5)
- 18:25 Nowa Mają w ogrodzie** 6 (31)
- 18:55 Akademia ogrodnika** (31)
- 19:00 Zamieszkać na plaży** 2 (7, 8)
- 20:00 Jak mogliśmy kupić ten dom?** (7)
- 21:00 Poszukiwaczem domów** 186 (8)
- 21:30 U mnie, u ciebie, u nas** (9)
- 22:00 Moje miasto, mój dom** 6 (6)
- 23:00 Stylowy kompromis** (7)

## FILMBOX PREMIUM HD

- 14:35 Asterix i Obelix: W służbie Jej Królewskiej Mości** – kom. przyg., Fr./Hiszp./ Wł./Węgry 2012
- 16:25 Weekend z królem** – dram. biograf., W. Bryt. 12
- 18:00 Piraci ze słonecznego jeziora** – kom. przyg., USA 2006
- 19:25 Każdego dnia** – komedia romantyczna, USA/ Kan./Wielka Brytania 2018
- 21:00 Rocky Balboa** – dramat obycz., USA 2006
- 22:40 Thelma i Louise** – dramat sensacyjny, USA 1991

## CINEMAX

- 13:45 Amen** – dram. wojenny, Francja/Niem./Rumunia/USA 2002
- 17:50 Śniadanie na Plutonie** – komediodramat, Irlandia/W. Bryt. 2005
- 18:10 Wolność** – dramat obycz., Hiszpania/Belgia 21
- 20:00 Million małych kawałków** – dramat obycz., USA 2018
- 21:55 Cud** – thriller, Rumunia/Czechy/Łotwa 2021
- 23:50 Wszystkie księżycy** – dramat fantasy, Hiszp./Fr. 20
- 1:35 Złe prawo** – thriller, Irlandia 2020

## TVN FABUŁA

- 13:00 Twarzą w twarz** (8)
- 14:00 Brzydula** (12, 13)
- 15:05 Kino Buzz Top 5** (19)
- 15:15 Magda M.** 3 (14)
- 16:15 Kryminalni** (2)
- 17:20 Po drugiej stronie kamery** (1/8)
- 18:15 Akademia policyjna** 7: Misja w Moskwie – komedia, USA 1994
- 20:00 Lepiej późno niż później** – kom., USA 2003
- 22:50 Podzieleny** – thriller, Japonia/USA 2016
- 1:05 Uprawdżona** – sens., Fr. 2008

## CANAL+ DOMO HD

- 16:00 Małe-wielkie zmiany** 2 (4)
- 16:30 Dom w miesiąc** (2)
- 17:05 Kapitałna przebudowa** 2
- 18:00 Ucieczka do miasteczka** (16)
- 18:50 Wielkie projekty** 18 (3)
- 19:40 Daleko od miasta** 8
- 20:10 Cudotwórcy** – dom na lata 2 (16)
- 21:00 Grunt to ogród** 2 (14)
- 21:30 Premiera: Monty Dom** – ogród nad Adriatykiem (2)
- 22:30 Wielkie marzenia w małych przestrzeniach** 2 (1)
- 23:40 Male i wspaniałe** 5 (7)

## CANAL+ KUCHNIA

- 16:00 Żołędek czy rozsądek?** 10
- 17:00 15 minut Jamiego**
- 18:00 Francuskie wędrowki** Julie 6
- 19:05 Czy na pewno umiesz gotować?** 8
- 19:35 U sąsiadów w kuchni** 7 (5)
- 20:05 Anthony Bourdain: Bez rezerwacji** 7 (11, 12)
- 21:45 Jakubik rozprzyna Chorwację** (2)
- 22:15 Domowa piekarnia** Kucharskiego (8)
- 22:45 Kuchnie na motorach** – znów w domu (1)
- 23:45 James Martin: wielka brytyjska przygoda** (19, 20)

## FOOD NETWORK

- 11:55 Posiekani na słodko** (10)
- 12:55 MasterChef Junior** (9) – pr. rozr., Pol.
- 14:35 Ugotowani** (7)
- 15:35** Wiem, co jem, i wiem, co kupuję (7)
- 16:20 Z chlebem i oliwą** (1/6)
- 17:00 Makłowicz w drodze** (2-4)
- 18:45 Kuchnia dla odważnych** (6)
- 19:15 Na tusto i na grubo** (1/12)
- 19:50 Apetyt na miłość** (8)
- 20:50 Pizza Hero** (8)
- 22:15 Król mięsa** (5)
- 23:00 Sexy kuchnia** Magdy Gessler (4)





**9:00** Najniebezpieczniejszy zawód świata 15  
**10:00** Gorączka złota  
**11:00** Ocalić dom  
**12:00** Ekstremalna Alaska (1)  
**13:00** Nagi instynkt przetrwania  
**14:00** Morze złota  
**15:00** Złomowisko PL (7)  
**16:00** Gorączka złota  
**17:00** Górniczy PL (3)  
**18:00** Truckerki (3)  
**19:00** Zawodowcy (1)  
**20:00** Złomowisko PL (1)  
**21:00** **PREMIERA:** Parker na złotym szlaku  
**22:00** **PREMIERA:** Gorączka złota: rzeka skarbów  
**23:00** **PREMIERA:** Przypadki z archiwum 10

DISCOVERY SCIENCE

**6:00** Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki **8:00** Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem **11:00** Patent na gadżet – serial dok.  
**13:00** Zoom na architekturę  
**15:00** Jak działa wszechświat? **18:00** Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki  
**21:00** Jak to jest zrobione – samochody marzeń **23:00** Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki **1:00** Jak działa wszechświat?

TRAVEL CHANNEL

**15:55** Dziwaczne potrawy  
**16:55** Pyszne miejscówki  
**17:55** Brazylijskie uczty uliczne z Andym Batesem  
**18:30** Jak funkcjonuje miasto? **19:00** COOL turyści **19:30** Dziwaczne potrawy: smakowite miasta  
**20:00** Rodzinne spotkania przy stole **21:10** Ed Stafford poza cywilizacją  
**22:15** Kamperem przez świat **23:20** Ed Stafford poza cywilizacją

CANAL+ DOKUMENT

**7:35** łowcy tajemnic Bałtyku  
**9:15** Miasta rytm **11:00** Polska z góry 3 **12:00** Pociągi na wojnie  
**13:40** O czym myślą wiejskie zwierzęta **15:35** Gunda  
**17:10** Bukolika **18:25** Modigliani: portret odarty z legendy – film dok.  
**20:00** Za drzwiami galerii Uffizi **21:40** Święta pielgrzymka do Nepalu **22:35** Cytadela Sisteron. U wrót Prowansji **23:30** Wielki Mur Chiński z lotu ptaka



**13:00** Porzucone konstrukcje (5)  
**14:00** Złapać przemysł (3)  
**15:00** Alarm na lotnisku: Rzym (7)  
**16:00** Kosmiczna inżynieria (2)  
**17:00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy (5)  
**18:00** Niszczycielskie żywioły (9)  
**19:00** (nie)Zwykłe wynalazki (26)  
**20:00** Katastrofa w przestworzach (6)  
**21:00** Wielkie konstrukcje: Lądolam – dok.  
**22:00** **PREMIERA:** Serwis dla gigantów (4)  
**23:00** Wyprowadź nas do dna  
**0:00** Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny (1)

NAT GEO WILD

**10:00** Drapieżnik w raju  
**11:00** Dziką Mongolią  
**12:00** Dziką Arktyką  
**13:00** Królestwo białego wilka  
**14:00** Świat drapieżników: więzy krwi **15:00** Królestwo drapieżników: Rebelia **16:00** Niezwykły dr Pol **17:00** Zwierzęta w obiektywie **18:00** Sekrety zoo **19:00** Dziką Australią  
**20:00** Dzikie oblicza Botswany  
**21:00** Niezwykły dr Pol **23:00** Zwierzęta w amoku

DTA

**12:10** Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii  
**13:10** Ciężarówka po antypodach **14:10** Król asfaltu **15:10** Fani czterech kółek **17:10** Absurdy drogowo **18:40** Ale jazda **18:10** Zawód: drwal **19:10** Władcy grátów  
**20:10** Hot rod wg Kindiga **21:10** K2 – kierowców dwóch **22:10** A2 – autostrada na Zachód **23:10** Moda na prędkość

PLANETA

**11:00** Niewiarygodne przygody komika w podróży **2**  
**14:45** Jak skutecznie zniknąć z sieci **16:00** 360° Świat bez granic **5** **17:00** Życie pod wulkanem **2** **18:00** Świat z góry **6** **19:00** Wiosna i jesień w naturze  
**20:00** Psychopaci są wśród nas **20:50** Express Planeta+ **21:00** Operacja Widmo **2** **21:00** Hitler na podsłuchu **22:00** Tajne schrony **23:00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace **3**



**13:25** Skrybowie starożytnego Egiptu – film dok.  
**14:35** Planety (1/5)  
**15:35** Czołgi. Historia sukcesu – film dok.  
**16:35** Przyszanek Historia (62)  
**16:50** Alfabet Andrzeja Dobosza  
**17:10** Czas honoru 3 (27)  
**18:05** Historia mediów (5)  
**18:35** Archiwum zimnej wojny  
**19:05** Ostatni bój – dok.  
**20:15** Emanuel Schlechter. Szlagworty niezapomniane  
**21:10** Giganci historii **22:00** Ekspertyza **22:30** Sądy, przesady **23:30** Afganistan – grobowiec Związku Radzieckiego

HISTORY

**12:40** Wojny magazynowe **13**  
**13:05** Wojny magazynowe **8**  
**14:30** Bitwy magazynowe **3** **15:20** Wykute w ogniu **7** **17:10** Ludzie gór **3** **19:05** Bitwy magazynowe **3** – serial dok.  
**20:00** Starożytni kosmici **4**  
**21:00** Wykute w ogniu **8**  
**22:00** Jak Hitler przegrał wojnę **23:00** II wojna światowa w kolorze: największe bitwy **23:55** Wojny magazynowe **13**

POLSKA HISTORIA

**13:05** Mity: Tajemnice ludzkości **2** **14:15** Najdziwniejsze przedmioty **15:15** Pompeje: po katastrofie **16:35** Historyczne śledztwa **17:40** Zwierzęta na wojnie **18:50** Krwawe pieniądze: tajemnice gospodarki nazistów **19:50** Mity: Tajemnice ludzkości **21:00** Złamać kod **22:05** Tajemnice Trójkąta Bermudzkiego **23:05** Odkodowane tajemnice – serial dok.

CI PÓLSAT

**14:10** 48 godzin **24** **15:05** Paragraf 148 – kara śmierci **15:35** Dożywotniacy **16:00** Szokujące morderstwa: Kalifornia **17:00** Mordercze związki **18:00** Śledztwa w prosektorium **2** **19:00** Niepodważalne dowody zbrodni  
**20:00** Playboy: mroczne sekrety **21:00** Powody zbrodni **2** **22:00** Po 48 godzinach **14** **23:00** Śledztwa w prosektorium **2** **23:55** Kobiet, które niosły śmierć **8**



**8:25** Poszukiwacze zaginionej prawdy  
**8:50** Kryptonim szef (9)  
**9:45** Misja skarb (5)  
**10:45** Starożytni kosmici (7, 8)  
**12:45** Fabryka jedzenia  
**13:40** Miasto Wied (9, 10)  
**15:45** Wojny przewoźników (4, 5)  
**16:40** Wojny magazynowe  
**18:00** **PREMIERA:** Gwiazdy lombardu Drwale z Dolomitów (4)  
**20:00** Nieodkryte sekrety II wojny światowej (4)  
**21:00** (Nie)Ziemskie tajemnice (4)  
**22:00** Starożytni kosmici (16)  
**23:00** Rolnicy. Podlasie

ESC ART

**13:15** Top Gear **8** **14:25** Samochód roku **2** **15:35** Steele wykuwa broń **2**  
**16:30** Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy  
**17:30** Top Gear **16** **18:30** Szef jak szpieg USA **10**  
**19:30** Top Gear **8**  
**20:50** Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy  
**22:00** Nieznane dzieje II wojny światowej **23:00** 1944: czy należało zbombardować Auschwitz

DISC EARTH

**12:50** Malownicze trasy kolejowe **4** – serial dok.  
**13:50** W okowach mrozu **6**  
**15:50** Życie na pustkowiu **7**  
**16:50** Dzieło zero **17:45** Cała prawda o zabiegach kosmetycznych **18:50** Zabójcze kataklizmy **19:55** Earthshot Prize: Ratując naszą planetę  
**20:55** Życie na pustkowiu **9**  
**21:55** W okowach mrozu **9** **23:00** Cała prawda o zabiegach kosmetycznych

10

**9:00** Okiem policyjnej kamery  
**10:00** Morderstwo na bagnach **12:00** Tajemnice jeziora Erie – serial dok.  
**13:00** Mój sąsiad morderca  
**14:00** Stare sprawy, nowe tropy **16:00** Zbrodnia w sąsiedztwie **18:00** Scena zbrodni  
**20:00** Dwa płytkie groby **21:00** Zbrodnia z pierwszych stron gazet **22:00** Wyrok do podważenia **5**  
**23:00** Mój sąsiad morderca **0:00** Oblicza zbrodni



**20:15** MINĘŁA DWUDZIESTA  
**8:23** Minęła ósma  
**9:00** Serwis Info  
**9:11** Minęła dziewiąta  
**9:40** Plan dnia  
**10:00** Serwis Info  
**12:00** Info Raport  
**13:29** Serwis Info  
**15:29** Info dzień  
**17:00** Teleexpress  
**17:15** Teleexpress Extra  
**17:30** O co chodzi  
**18:00** Panorama  
**18:19** Serwis Info  
**18:37** O tym się mówi  
**19:30** Wiadomości  
**19:58** Gość „Wiadomości”  
**20:13** Minęła dwudziesta  
**21:00** Nie da się ukryć  
**21:20** Serwis Info  
**21:50** W tyle wizji  
**22:25** Serwis Info  
**22:30** W tyle wizji extra  
**23:00** INFO wieczór

POLSAT NEWS

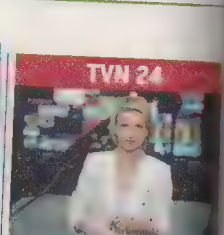
**7:40** Graffiti **8:00** Nowy dzień  
**10:00** W rytmie dnia  
**12:50** Wydarzenia **12:50**  
**13:30** W rytmie dnia **15:50**  
**15:50** Wydarzenia **15:50** **16:10** Więcej „Wydarzeń” **16:30**  
**17:30** W rytmie dnia **17:30**  
**18:50** Punkt widzenia **18:50**  
**19:20** Wydarzenia **18:50** **19:20**  
**20:00** Gość „Wydarzeń”  
**21:00** Debaty dnia **21:00**  
**21:50** Wydarzenia wieczorne **22:30** Dzień na świecie **23:30** Obraz dnia

POLSAT NEWS 2

**15:20** Z klimatem i z pasją  
**15:50** Gość „Wydarzeń”  
**16:15** #Jesteśmy dla dzieci **16:45** Interwencja – taka jest Polska **17:35**  
**17:50** Wydarzenia **17:50** Więcej „Wydarzeń” **18:10** #Jesteśmy dla dzieci **18:35**  
**18:35** Debaty dnia **19:35** Interwencja – taka jest Polska  
**20:20** Interwencja **20:40** Państwo w państwie **22:35**  
**22:35** Wydarzenia **23:05** Gość „Wydarzeń”

WYDARZENIA 24

**9:00** Wydarzenia **12:50** Wydarzenia **12:50**  
**13:30** Wydarzenia **15:50**  
**15:50** Wydarzenia **15:50** **16:10** Więcej „Wydarzeń” **16:20**  
**16:20** Gość „Wydarzeń” **24**  
**16:45** Wydarzenia **18:50**  
**18:50** Wydarzenia **18:50** **19:25**  
**19:25** Gość „Wydarzeń”  
**20:00** Wydarzenia **21:50**  
**21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Dzień na świecie **1:25** Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny



**21:00** POLSKA I ŚWIAT  
**9:55** Biznes  
**10:00** Serwis informacyjny  
**10:55** Biznes  
**11:00** Serwis informacyjny  
**11:55** Biznes  
**12:00** Serwis informacyjny  
**13:55** Biznes  
**14:00** Serwis informacyjny  
**14:55** Biznes  
**15:00** 15 na żywo  
**16:00** Fakty po południu  
**18:00** Tak jest  
**19:10** Serwis informacyjny  
**19:30** Fakty po Faktach  
**20:00** Kropka nad i  
**20:35** Czarno na białym  
**21:00** Polska i świat  
**22:00** Szkło kontaktowe  
**23:00** Dzień po dniu

TVN 24 BIS

**12:55** Kijak w kosmosie  
**13:20** Fakty po Faktach  
**13:50** Kropka nad i  
**14:25** Polska i świat **15:15** Fakty o świecie **15:40** Kijak w kosmosie **16:00** Dzień na świecie **18:30** Fakty o świecie **19:00** Fakty po Faktach  
**19:30** Kropka nad i **20:20** Fakty o świecie **21:00** Rozmowy dnia **21:50** Dzień na BIS **23:00** Czarno na białym

TVP 1

**15:50** Przepis na dziś **16:00**  
**16:15** Echa dnia  
**16:30** Program lokalny  
**16:45** Express regionów  
**17:00** Program lokalny  
**17:30** Głos regionów  
**18:00** Program lokalny  
**20:35** Przysięga **21:26** Program lokalny **21:45** Dziennik regionów **22:00** Studio LOTTO **22:10** Kryminalna siódemka **22:30** Przyroda – wędka – przygoda **23:00** Agrozozmowa

TV TRWAM

**16:10** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **16:35**  
**16:35** Zew natury **17:00** Modlitwa w sanktuarium św. Józefa w Kaliszu **19:25**  
**19:25** Akademia pro-life **19:30** Przyjaciele i bohaterowie  
**20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Głos Polski **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski punkt widzenia **22:00** Ziemia Obiecana **22:45** Europejska perła baroku









# Kozaki

na każdą okazję

Jesienią to najmodniejsze buty. Sprawdzą się na co dzień i na wieczór. Zobacz, w jakich stylizacjach gwiazdy noszą kozaki.

AGNIESZKA WOŹNIAK-STARAŁ

## TRENCZ

Uługi  
z dwurzędowym  
zapięciem  
i pasem w talii  
H&M 229,99 zł

## KOSZULA

Z kieszeniami,  
z półprzezroczystej  
tkaniny.  
Zara, 119 zł

## TOREBKA

Na ramię,  
ozdobiona  
metalowymi  
kuleczkami.  
Ochnik, 249,90 zł

## SPÓDNICA

Dżinsowa, mini,  
o ołówkowym kroju.  
House, 79,99 zł

## KOZAKI

Zamszowe,  
typu kowbojki  
na niewysokim  
obcasie.  
Zara, 449 zł

## PASEK

Ze skóry ekologicznej,  
ze złotą sprzączką.  
H&M, 59,99 zł

Kozaki w kwiatołkach były idealnie pasującą do otwartej i sztywnej kurtki. Długość do połowy stylizacji wybrała zamiatowe belowe buty. Właśnie przynosi ze sobą zimą i jednego koloru. Całość utrzymano w kolorach beżu i błękitu, co pasuje do ciepłego stylu i kolorów jesieni. Warto pamiętać, że jako zamiatowe buty, nie są to buty, które wywołują z ciemnymi kapturami.



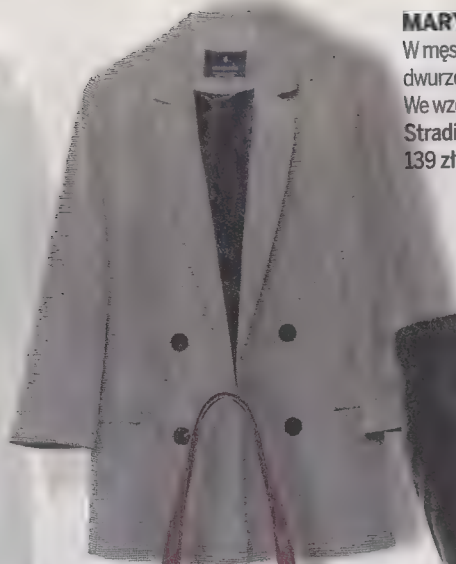
### SUKIENKA

Kopertowa,  
z lekko  
marszczonym  
dołem.  
Zara, 139 zł



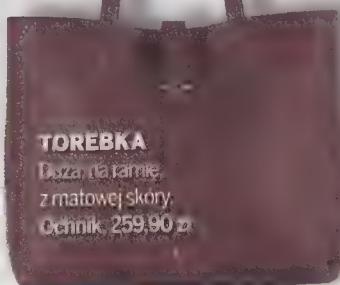
### ZEGAREK

Z ciemną tarczą  
i metalową  
bransoletą.  
Parfois, 159,99 zł



### MARYNARKA

W męskim stylu,  
dwurzędowa.  
We wzór w kratę.  
Stradivarius,  
139 zł



### TOREBKA

Duża, na ramię,  
z matowej skóry.  
Ochnik, 259,90 zł



### KOZAKI

Z imitacji krokodylej  
skóry, na wysokim  
obcasie.  
deezee.pl, 229,99 zł



KATARZYNA SOKOŁOWSKA

### TOREBKA

Nieduża, na ramię,  
pikowana.  
Z imitacji skóry.  
C&A, 99,99 zł



### BRANSOLETKA

Metalowa,  
w kolorze  
żółtego złota.  
Parfois,  
59,99 zł



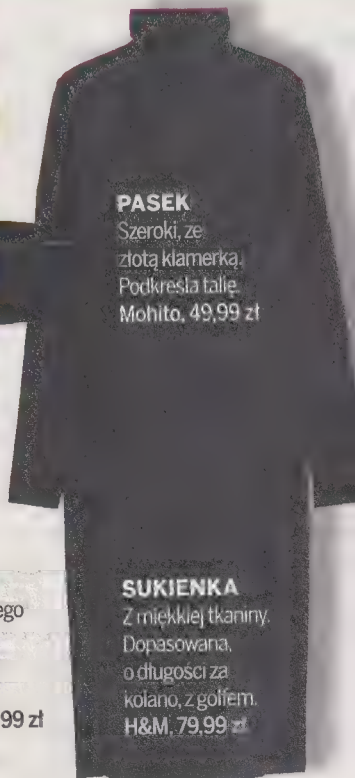
„Jasna, jasna” – to jest z przebiegłym stylem. Jedną z jej akcesoriów jest także złoty, metalowy bransoletka. Kolor złoty jest bardzo popularny i w wielu kolorach. To jest kolor, który na obcasie i modną stylizacją jest w...

MAŁGORZATA TOMASZEWSKA



### PASEK

Szeroki, ze  
złotą klamką.  
Podkreśla talie.  
Mohito, 49,99 zł



### SUKIENKA

Z miękkiej tkaniny.  
Dopasowana,  
o długości za  
kolano, z golfem.  
H&M, 79,99 zł

### KOZAKI

Ze sztucznego  
zamszu,  
z czubkiem  
w szpic.  
H&M, 229,99 zł



Moda i moda sukienki mod...  
- ciemna tkanina i ciemny  
kolor. Wiele przycisków. Jest to  
jedna z wielu sukienek z golfem,  
o długości za kolano, z golfem  
podłokietnik. To sukienka modna i nowoczesna.



Chrypka może być objawem niewinnym lub zwiastującym groźną chorobę – nawet nowotwór.

# Sprawdzone sposoby na chrypkę

**C**hrypka to objaw problemów z krtanią. To krótki odcinek górnych dróg oddechowych, gdzie znajdują się fałdy głosowe. Przy wdechu i wydechu drgają, tworząc dźwięki. Gdy struny są prawidłowo napięte, dźwięk jest czysty. Czasem jednak dochodzi do zaburzenia przepływu powietrza lub uszkodzenia fałd głosowych. Nasz wewnętrzny „instrument” jest wówczas rozstrojony, głos brzmi inaczej lub go tracimy. Przyczyną kłopotów są zwykle atakujące nos i gardło wirusy i bakterie, które przedostają się do krtani. Niekiedy krtani choruje mimo braku objawów infekcji. Przyczyną może być nadmierne wysiłanie głosu podczas mówienia lub śpiewu, gwałtowna zmiana temperatury (np. szybkie wypicie zim-

**Wszyscy wiemy, co może pomóc na ból gardła, i sięgamy wtedy po metody naszych babć, np. słoną wodę do płukania. A czym można zwalczyć chrypkę – czy tym samym?**

nego napoju), a także podrażnienie dymem papierosowym albo oparami substancji chemicznych. Chrypka może też dokuczać osobom cierpiącym na refluks lub niedoczynność tarczycy. Jeśli nie mija, trzeba się przebiadać i znaleźć przyczynę. A jak sobie pomóc doraźnie, domowymi sposobami?

## Pachnące nawilżacze

Dla gardła zabójcze jest suche powietrze. Czasem wystarczy zaledwie kilka minut, spędzonych w przegrzanym pomieszczeniu, by poczuć drapanie w gardle. Ratunkiem mogą być

mokre ręczniki porozwieszane na kaloryferach lub nawilżacze. Można do nich dodać kilka kropli wybranego olejku eterycznego. Nada on powietrzu przyjemny zapach i wspomogę kurację antychrypkową. Olejki: różany, eukaliptusowy, grejpfrutowy czy szalwiowy działają przeciwbakteryjnie, toteż oczyszczają powietrze z chorobotwórczych drobnoustrojów.

## Kisiel z siemienia

Częstym powodem kłopotów z głosem jest refluks, ponieważ kwaśny sok żołądkowy dociera do gardła i krtani,

## Dobroczynna marchewka

Marchew to jedno z najbogatszych źródeł beta-karotenu, który w organizmie przekształca się w witaminę A. Ta natomiast wspomaga regenerację i nawilżanie błony śluzowej gardła i krtani. Jedźmy więc marchew w każdej postaci, choć oczywiście najzdrowsza jest w formie surówki.



## Gdy chrypka może być powodem do niepokoju? Gdy męczy nas długo, ponad dwa tygodnie, należy powiedzieć o tym lekarzowi.

podrażniając je. Trzeba wtedy leczyć przyczynę, czyli refluks. Doraźnie można sobie pomóc, przysadzając kisiel z siemienia lnianego. Dwie łyżeczki nasion wystarczy zalać połową szklanki wrzątku. Potem trzeba wypijać po pół szklanki tej mikstury rano na czczo i na podwieczorek. Siemię lniane powleka śluzówkę gardła i krtani, zapobiegając chrypcie.

### Herbatka z miodem

Na suchość i drapanie w gardle pomoże też miodowa kuracja. Przed snem należy zaparzyć herbatkę z lipy lub czarnego bzu, a po przestygnięciu dodać miodu lipowego. Miód hamuje rozwój bakterii i wirusów. Ma też właściwości łagodzące. Łożowy napój rozgrzewa gardło i nawilża struny głosowe. Poprawia komfort mówienia, eliminując potrzebę odchrząkiwania.

### Płukanka z szalwii i tymianku

Ten przepis pomoże nie tylko pozbyć się chrypki, ale rów-

nież odzyskać utracony głos. Do połowy litra wrzątku należy wrzucić po 15 g suszonego tymianku i szalwii. Parzymy pod przykryciem 15 minut i przecedzamy. Rozcieńczonym płynem (ok. 50 ml naparu na 50 ml wody) płuczemy jamę ustną i gardło kilka razy dziennie. Kuracja powinna trwać kilka dni.

### Wielowarzynny koktajl

Chrypka jest często problemem palaczy. Dym papierosowy podrażnia i niszczy nabłonek dróg oddechowych, a regularne palenie sprawia, że nie dajemy mu szans na pełną odbudowę. To zaś może prowadzić do zaburzeń w funkcjonowaniu strun głosowych. Jedynym wyjściem jest rzucenie palenia. By poprawić głos, w ramach rekonwalescencji warto wypijać codziennie szklankę wielowarzynnego koktajlu. Miksuje się oczyszczoną marchewkę, garść szpinaku lub jarmużu i obraną pomarańczę. Do warzyw należy dodać pół szklanki letniej przegotowanej wody i sok z cytryny. Napój to wielowitaminowa bomba, która pomaga nie tylko odbudować zniszczony nabłonek dróg oddechowych, ale zapewnia też właściwe jego nawilżenie.

### Kogel-mogel

Chrypka to chleb powszedni m.in. nauczycieli. Niektórzy ratują się starym i smacznym remedium, jakim jest... kogel-mogel. Jajko trzeba sparzyć wrzątkiem, oddzielić żółtko i utrzeć je z łyżeczką cukru na gładką masę. Mikstura nawilża nadwężone struny głosowe.

■ DOROTA JASTRZĘBOWSKA

## Wszystkie zalety jarzębiny

**J**w skuteczność w walce z infekcjami układu moczowego. To jest właśnie jarzębina. Co więcej, jest to naturalny lek na problemy z układem moczowym. Jarzębina jest bogła w witaminę C (35-45 mg w 100 g, podobnie jak cytryny) i beta-karoten. Zawiera też wiele witamin z grupy B, witaminę K, potas, sód, magnez oraz kwasy organiczne, przeciw-

ścinicze i fenole. Z owoców jarzębiny warto korzystać przy infekcjach układu moczowego, szczególnie do wywołanych problemach z układem moczowym. Jarzębina bowiem podobnie jak kwasy moczopędne, jest połączona z dużą zawartością witaminy C. Jest to witamina, która przyspiesza procesy gojenia i może działać przeciwzapalnie. Ponadto jest w niej dużo antyoksydantów i przeciwzapalnych. Pamiętajmy, że mimo że jarzębina jest naturalnym lekiem, nie należy jeść jej zbyt dużo.



## APTECZKA

Prezentujemy suplementy diety, których zażywanie może być zalecane przez lekarza jako wsparcie leczenia różnych chorób.



### MAGNEZ + B6 OPTIMAL

Zmniejsza uczucie zmęczenia, korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego i wspomaga koncentrację.  
Cena: ok. 10,15 zł (100 tabl.)



### NIFUROKSAZYD

Stosowany w leczeniu ostrej lub przewlekłej biegunki w przebiegu zakażeń bakteryjnych przewodu pokarmowego.  
Cena: ok. 9,66 zł (20 tabl.)



### OROFAR MAX

Stosowany jest w miejscowym leczeniu stanu zapalnego gardła i jamy ustnej, a także w łagodzeniu bólu w tych stanach.  
Cena: ok. 27 zł (30 pastylek)



### URINAL

Wspiera zdrowie układu moczowego. Zawiera m.in. ekstrakt z ziela nawłoci pospolitej. Można go stosować podczas antybiotykoterapii.  
Cena: ok. 36 zł (60 kaps.)





# Jak nasza psychika woła SOS?

Czasem trudno się nawet nam samym zorientować, że znajdujemy się na skraju załamania nerwowego lub po prostu, że dzieje się coś niepokojącego.



Rozmowa nie zawsze wystarczy, czasem potrzebna jest terapia.

FOT.: GETTY IMAGES

**N**iektórzy mówią, że nie ma ludzi całkowicie zdrowych psychicznie. Trudno to jednoznacznie stwierdzić, bo nie da się tego zbadać precyzyjnie jak np. parametrów krwi. Diagnozy są stawiane zwykle na podstawie wywiadu i odczuć pacjenta, a granice między zaburzeniami i chorobami psychicznymi są często nieostre. Nie zawsze jednak chodzi o chorobę. Nasza psychika może się przeciążyć, przegrzać – wielu z nas zna to uczucie. Za dużo obowiązków, zbyt wiele stresu, a do tego niezdrowy tryb życia, np. brak snu, co ma ogromny wpływ na samopoczucie psychiczne – tyle wystarczy, byśmy poczuli, że tracimy kontrolę. Jak się to objawi, zależy m.in. od usposobienia. Jedni z nas staną się wybuchowi, byle co zacznie ich wyprowadzać z równowagi. Inni – wręcz przeciwnie: zamkną się w sobie, będą się izolować. Często ich bliskim łatwiej jest zaobserwować, że się dzieje coś złego, niż im samym. Na co zatem

należy zwrócić uwagę? Przede wszystkim – na wszelkie zmiany zachowania. Ktoś, kto był duszą towarzystwa, nagle staje się milczący. Ale i odwrotnie: ktoś dotąd nieśmiały, nagle zaczyna zwracać na siebie uwagę nadmierną wesołością, gadatliwością, mówieniem prosto z mostu, co myśli – takie nasilone objawy mogą świadczyć o hipomanii. To jedna z faz choroby afektywnej dwubiegunowej. Łatwiej dostrzec u kogoś depresję, hipomanię bierzemy często za jego usposobienie. Tymczasem ono nie ma prawa się tak kraincowo zmieniać. Zbyt gwałtowna huśtawka nastrojów jest niepokojącym symptomem. Co jeszcze powinno zwrócić naszą uwagę? Jeśli ktoś nagle traci zainteresowanie tym, co zawsze lubił, np. grał z nami w tenisa, a teraz trudno go wyciągnąć z domu. Sygnałem ostrzegawczym są też nagłe zmiany wagi, a zwłaszcza gwałtowne chudnięcie czy zaniebywanie higieny osobistej. Ucieczki w sen także świadczą o obniżeniu nastroju. ■ DJ

## Ruch jest naszym sprzymierzeńcem

O ZALETACH RUCHU DLA ZDROWIA FIZYCZNEGO MÓWI SIĘ DUŻO. WCIAŻ JEDNAK WIELU Z NAS NIE DOCENIA JEGO DOBROCZYNNEGO WPŁYWU NA SAMOPOCZUCIE PSYCHICZNE. GDY DOPADA NAS CHANDRA, WCHODZIMY POD KOC, ZAMIAST WZIĄĆ ROWER – I W DROGĘ!

**W**ystarczy pół godziny ruchu dziennie, by poprawić stan naszej psychiki. I nie chodzi wcale o wyczerpujące ćwiczenia, lecz zwykłą rekreacyjną aktywność, np. spacer szybkim marszem czy przejażdżkę rowerem. Zaledwie tyle potrzeba, by obniżyć poziom stresu i lęku oraz uruchomić neuroprzekazniki, powodujące poprawę samopoczucia. Ruch poprawi też jakość snu, który ma duży wpływ na stan psychiki. A jeśli do tego będziemy praktykować aktywność fizyczną w towarzystwie, tym lepiej dla naszego zdrowia psychicznego. Obecność innych służy zachowaniu go w dobrej kondycji. Postanówmy więc, że będziemy się ruszać regularnie – i zabierać z sobą największych ponuraków! :)





Hormonalna  
terapia zastępcza  
uwolni nas  
od nagłych  
napadów gorąca.

# Warto czy nie brać HTZ?

Z hormonalną terapią zastępczą jest podobnie jak z lekami. Niektórzy z nas boją się zażyć nawet aspirynę, inni tykają garściami. HTZ też jedne z nas unikają, drugie sobie chwalą.

**W**okół hormonalnej terapii zastępczej narosło wiele mitów, ale jest też sporo prawdy w obawach przed ryzykiem, jakie z sobą niesie. Można o tym przekonać, choćby czytając w załączonych do tych środków ulotkach o skutkach ubocznych, jakie mogą spowodować. Na niektórych jest wyszczególniona długa lista. Czasem jednak trudno się bez nich obyć. I nie dotyczy to tylko kobiet w okresie naturalnej menopauzy, gdy poziom hormonów spada stopniowo, naturalnie, choć i one często bardzo potrzebują wsparcia HTZ. W jeszcze większej potrzebie są kobiety po usunięciu jajników, u których poziom hormonów spada gwałtownie w ciągu paru dni. HTZ jest wtedy koniecznością, a zastosowanie jej przynosi kolosalną poprawę samopoczucia – zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Nie można jednak zapominać, że nie tylko o dobre samopoczucie tu chodzi, lecz również o nasze zdrowie. Nie uzupełniając hormonów, rów-

nież narażamy się bowiem na różne choroby, których ryzyko zwiększa się po menopauzie, takie jak zawał serca czy osteoporoza. Jak więc wybrnąć z tego impasu? Niektóre kobiety wybierają rozwiązanie pośrednie i posiłkują się fitoestrogenami roślinnymi. Nie wszystkim to jednak wystarcza. Komuś trzeba zaufać w tej sytuacji. Powinien to być lekarz, który nie przepisuje hormonów w ciemno, lecz zleci najpierw zbadanie ich poziomu. Ważne też, by na początek zasugerował minimalną dawkę, a zwiększył ją tylko w sytuacji, gdy ta pierwsza ewidentnie nie wystarcza. Powinien też regularnie kierować nas na badania, bo wiadomo, że HTZ może zwiększać m.in. ryzyko zachorowania na nowotwory piersi. My z kolei musimy zachować ostrożność, stosując hormony. Dziś są one często w wygodnych do aplikacji formach, np. w sprayu. Powoduje to jednak niebezpieczeństwo, że dostaną się na skórę innych osób, a do tego absolutnie nie wolno dopuścić – to szkodliwe.

■ DJ

Odpowiadamy  
na Wasze pytania



ZDARZA SIĘ, ŻE MAM FLEGMĘ  
W GARDLE I KŁOPOTY Z JEJ  
ODKRZTUSZANIEM. CO JEST  
JEJ PRZYCZYNA I JAK SIĘ JEJ  
POZBYĆ?

**W**

ydzielnia w śluznicie oddechowej ma za zadanie go powstrzymać, a także dzięki zawartym w niej przeciwciałom, neutralizować działanie chorobotwórcze. Normalnie nie odgrywa sobie sprawy z jej istnienia. Dopiero gdy jest jej zbyt dużo, odczuwamy to. Najczęściej towarzyszy ona przeziębieniu, zapaleniu zatoki czy gardła. Może też być wynikiem refleksu łzowego – szczykowego. Flegma w gardle może mieć również charakter ostry i osoby mające polipy w nosie lub skrzywienie przegrody nosowej. Warto więc zacząć od wizyty u lekarza i konsultacji. Jeśli na przykład jest to objaw przeziębienia, możemy sobie pomóc, używając środków przeciwbólowych, np. paracetamolu. Jeśli natomiast jest to objaw choroby, warto udać się do lekarza. Można też zastosować inhalacje z ciepłą parą wodną albo w połączeniu z lekami przeciwbólowymi. Pamiętaj, że preparaty mukolityczne rozrzedzają flegmę, ale nie usuwają jej z gardła. W wypadku zakażenia bakteryjnego wskazane jest również zastosowanie antybiotyków. W wypadku alergii warto użyć leków przeciwalergicznych – np. kropli do nosa, które są skuteczne. MC



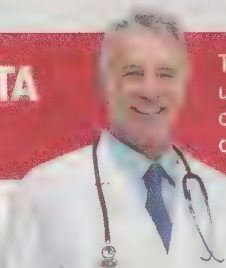
REDAKCJA@KROPKATV.PL

## 70-90 proc.

Według naukowców tyle procent zgonów spowodowanych gripą dotyczy osób powyżej 65. roku życia.



TELEFONICZNA INFORMACJA PACJENTA  
800 190 590



Tu przez całą dobę  
uzyskasz informacje  
o nocnej i świątecznej  
opiece lekarskiej i SOR.





# Kotlety do wyboru

Mięsne i wegetariańskie, w chrupiących panierkach, z sosami z owoców albo warzyw. Polecamy kotlety dla każdego!

## Z wołowiną i burakami

### SKŁADNIKI

1 upieczony średni burak • 400 g mielonej wołowiny • 100 g sera feta Elios • 4 łyżki bułki tartej Pano • 1 jajko z wolnego wybiegu Moja Kurka L • 2 ząbki czosnku • 1 łyżeczka posiekanego świeżego tymianku • 1/2 łyżeczki sosu sojowego • mielona kolendra • pieprz • sezam • 2-3 łyżki oleju rzepakowego Wyborny

### JAK TO ZROBIĆ?

● Upieczony i wystudzony burak obierz, zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

● Połącz w misce z mieloną wołowiną, dodaj pokruszony ser feta, jajko, bułkę tartą. Wrzuć też obrany i posiekany czosnek oraz tymianek. Dopraw sosem sojowym (opcjonalnie), mieloną kolendrą i pieprzem. Wymieszaj.

● Z tak przygotowanej masy uformuj 8-12 kotleczków, obtocz je w sezamie.

● Na patelni rozgrzej 2-3 łyżki oleju, obsmaż kotlety ze wszystkich stron, a następnie ułóż je na blasze i piecz 15 minut w piekarniku nagrzanym do 190 stopni C. Podawaj np. z ziemniakami i sosem czosnkowym

ZDJĘCIA, STYLIZACJA I POTRAWY: ARTUR ROGALSKI, EWA GMITER, ANNA BOROWSKA; FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE



## Cielęce z cytrusami

### SKŁADNIKI

18 małych sznycelków cielęcych (po 70-80 g każdy) • sok wyciśnięty z 1/2 pomarańczy • 2 duże pomarańcze • 50 g wiórków kokosowych Bakallino • 1 czubata łyżeczka curry • 100 g masła Ekstra Mleczna Dolina • 6 łyżek oleju rzepakowego Wyborny • sól do smaku • pieprz czarny do smaku

**dodatkowo:** słoiczek czerwonych borówek do podania • świeże listki kolendry do posypania

### JAK TO ZROBIĆ?

● Sznycelki oczyść, umyj, osusz i lekko rozbij. Skrop je sokiem wyciśniętym z połowy pomarańczy i odstaw do lodówki na 2 godziny.

● Na talerzyku wymieszaj wiórki kokosowe z przyprawą curry.

● Po wyjęciu z lodówki mięso oprósz pieprzem i panieruj z każdej strony w wiórkach z curry.

● Na patelni rozgrzej 50 g masła razem z olejem i usmaż sznycelki z obydwu stron na rumiano.



Ser feta  
Elios,  
150 g

Produkt dostępny  
w sieci sklepów  
Biedronka



## Z kurczaka z serem i szynką

### SKŁADNIKI

1 podwójny filet z piersi kurczaka  
Kraina Mięs • 4 duże plasterki dowolnej szynki, np. konserwowej  
Kraina Wędlin • 4 plasterki sera żółtego Światowid • 2 łyżeczki musztardy miodowej • 1 szklanka płatków kukurydzianych • szczypta kurkumy • 1 jajko z wolnego wybiegu Moja Kurka M • 2 łyżki mąki pszennej Złote Pola • sól do smaku • pieprz do smaku • olej rzepakowy Wyborny do smażenia

### JAK TO ZROBIĆ?

- Piersi kurczaka ołucz, przekrój na cztery równe sznycle, przykryj folią spożywczą i rozbij tłuczkiem na zgrabne kotleciki.
- Oprósz kotlety z obu stron solą i pieprzem, posmaruj jedną stronę musztardą miodową.
- Na każdym kawałku potóż plasterki szynki i plasterki sera, złóż na pół, dociśnij i ewentualnie zepnij wykałaczkami.



Filet z piersi kurczaka  
Kraina Mięs, kg

Produkt dostępny  
w sieci sklepów  
Biedronka

- Płatki kukurydziane wysyp do torebki foliowej, lekko pokrusz trzonkiem drewnianej łyżki albo wałkiem, po czym wysyp na talerz i wymieszaj z małą ilością kurkumy.
- Kotleciki panieruj najpierw w mące,

następnie w rozbitym jajku, a na koniec w płatkach kukurydzianych z kurkumą.

- Na patelnię wlej olej, rozgrzej go na małym ogniu.
- Kładź kotleciki i smaż je z obydwu stron na złoty kolor. Następnie przełóż na blachę, polej tłuszczem ze smażenia i wstaw do rozgrzanego piekarnika. Piecz 10 minut w 180 stopniach C. Podawaj z ziemniakami i warzywami z wody.

## Z kaszy gryczanej z pieczarkami



Bułka tarta Pano,  
450 g

Produkt dostępny  
w sieci sklepów  
Biedronka

### SKŁADNIKI

180 g kaszy gryczanej Plony Natury (niecałe 2 torebki) • 2,5 szklanki bulionu grzybowego z kostki • 1/2 pęczka natki pietruszki • 2 jajka z wolnego wybiegu Moja Kurka L • 3 łyżki bułki tartej Pano • 500 g pieczarek • 1 puszka pomidorów krojonych Nasza Spizarnia • 1/4 szklanki bu-

lionu warzywnego • 3 ząbki czosnku • 2 łyżeczki pikantnej przyprawy do grilla • szczypta tymianku • 7 łyżek oleju rzepakowego Wyborny • sól • świeżo zmielony czarny pieprz

### JAK TO ZROBIĆ?

- Kaszę ugotuj w bulionie grzybowym i ostudź.
- 250 g pieczarek oczyść, posiekaj, usmaż na 4 łyżkach oleju, dodaj obrany i posiekany czosnek.
- Kaszę wymieszaj z posiekaną natką, przestudzonymi pieczarkami, jajkami oraz bułką tartą. Dopraw tymiankiem, pieprzem i przyprawą grillową.
- Uformuj 8 okrągłych kotletów, obtocz je w bułce i usmaż na rumiano.
- Na 3 łyżkach oleju przesmaż pomidory z puszki i resztę pokrojonych w plasterki pieczarek. Wlej bulion warzywny, oprósz solą i czarnym pieprzem. Duś, aż całość zgęstnieje. Podawaj do kotletów.



Wiórki kokosowe  
Bakallino,  
200 g

Produkt dostępny  
w sieci sklepów  
Biedronka

- Pomarańcze obierz ze skórki i białych błonek, pokrój na plastry lub na mniejsze kawałki.
- Na drugiej patelni rozpuść resztę masła, wrzuć pokrojone pomarańcze i chwilę podduś, by lekko się rozpadły.
- Kotleciki razem z podsmażonymi plasterkami pomarańczy przełóż na półmisek, całość oprósz solą i posyp listkami świeżej kolendry. Podawaj z czerwonymi porówkami do mięs.
- Dodatkowo możesz podać sos curry na bazie śmietany.





Zbiory węgerek  
są najobfitsze  
we wrześniu.  
To najlepsze  
śliwki na powidła.



## Kompot śliwkowy

### SKŁADNIKI

1 kg śliwek węgerek • ok. 400 g cukru  
• goździki lub cynamon (opcjonalnie)

### JAK TO ZROBIĆ?

- Wybierz zdrowe, dojrzałe śliwki węgierki, najlepiej takie, z których bez problemu odchodzą pestki. Rozkrawaj je wzdłuż lub wszerek i usuwaj pestki.
- Śliwki utłóź w wyparzonych stoikach, zapewniając je do połowy lub wyżej.
- Zalej śliwki gorącą zalewą zrobioną z wody i cukru (jeśli chcesz, możesz dla aromatu dodać do niej kilka goździków lub kawałek laski cynamonu). Zamknij.
- Pasteryzuj stoiki 20-25 minut w temperaturze 80-90 stopni C.

# Śliwka – jesienny owoc numer 1

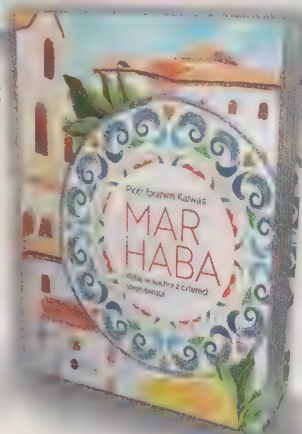
Śliwki wielu odmian są źródłem przeciwutleniaczy, witamin i minerałów. Szczególnie dużo błonnika, który reguluje pracę przewodu pokarmowego, mają węgierki. Zróbmy więc zapasy na zimę!

**W**szystkie odmiany śliwki są świetnym źródłem potasu (dobrze wpływa na serce) oraz wapnia i fosforu wzmacniających zęby i kości. Zawarty w nich magnez poprawia funkcjonowanie mózgu. Świeże śliwki są bogate w witaminy A i z grupy B, są też naturalnym probiotykiem. W kuchni śliwki to wspaniały dodatek nie tylko do deserów, ale



Śliwki zawierają dużo cukru, dlatego osoby chorujące na cukrzycę i otyłość oraz mające nadwagę powinny jeść je z umiarem.

i do dań wytrawnych. Pyszne są z grilla, podane na ciepło z gorgonzolą, szczyptą chili i syropem klonowym albo pieczone zawinięte w plastry boczku. Zrobimy z nich sos do wieprzowiny i do pieczonej kaczki. A na zimę oprócz kompotów i powideł warto przygotować chutney śliwkowy, czyli gęsty sos z cebulą, czosnkiem i przyprawami, doskonały do mięs na zimno i serów. TP



### W kuchni dookoła świata

Ta książka to zbiór przepisów zebranych przez autora podczas podróży po świecie. Znajdziesz tu pomysły na egzotyczne śniadania, aromatyczne pasty, pachnące Orientem curry, gęste karaibskie zupy, bliskowschodnie słodkości. Warto wypróbować np. przepisy na pikantne racuchy bara rodem z ulicznych barów Surinamu, syryjską pastę z papryki i orzechów, senegalską potrawkę thieboudienne czy brukiew po norwesku. Powitaj świat w swojej kuchni! (Wydawnictwo Wielka Litera, cena: ok. 45 zł)

## NOWOŚCI ZE SKLEPÓW



### Herbatka dla zdrowia

Ziołowo-owocowa, o smaku truskawkowo-malinowym. Wspiera przemianę materii i zwiększa uczucie sytości. Cena: ok. 6,50 zł/40 g, Herbapol



### Odporność z natury

Czosnek marynowany w occie jabłkowym to doskonały dodatek do kanapek, sałatek, sosów, pizzy i mięs, zwłaszcza jesienią. Cena: ok. 6,50 zł/200 g, Rolnik



### Kluseczki jak z Włoch

Delikatne gnocchi z pomidorami, z mąki ryżowej, czyli bez glutenu. Wystarczy je gotować 2 minuty! Cena: 12,99 zł/500 g, Ocelio



YOUNG  
STYLE

59<sup>90</sup>  
/para

**SUPERHIT**

**Buty dziecięce  
jesienne**

rozmiary: 26-30  
gruba amortyzująca  
i antypoślizgowa  
podeszwa TPR



Rozmiary obuwia uzgodniono  
z Instytutem Matki i Dziecka



**Biedronka**  
Codziennie niskie ceny

Oferta obowiązuje od 26.09 do 8.10.2022 r.  
Produkty dostępne do wyczerpania zapasów.

Wizualizacja ma charakter poglądowy. W folderze „Okazje tygodnia” 14-20/2022  
www.biedronka.pl





Dla prawidłowej pracy jelit ważne są właściwa dieta i aktywność fizyczna.



# Jak można poruszyć leniwe jelita



## Trening dla jelit

Zaparcia często wynikają z siedzącego trybu życia. Zrób więc codziennie co najmniej 30-minutowy spacer. Przy brzydkiej pogodzie możesz maszerować w miejscu w domu, unosząc wyżej kolana. Wpłyne to dobrze na mięśnie brzucha, które mogą pobudzić jelita do pracy. Inny sposób to masowanie brzucha od prawej do lewej strony.

Jeśli zmagasz się z zaparciami i szukasz sposobów, dzięki którym praca jelit nabierze wreszcie tempa, poznaj i zastosuj poniższe wskazówki. Przekonasz się, że z zaparciami można wygrać!

**J**uż od dawna masz trudności z wypróżnianiem? Często to z powodu zapaść twój brzuch jest duży oraz napięty i towarzyszy temu nieprzyjemne uczucie ciężkości? Jeśli tak, to najwyższa pora, aby zmobilizować jelita do pracy. Przeczytaj nasze wskazówki, wprowadź je w życie i poczuć się wreszcie lekko.

## Zaparcia – co to takiego?

Zgodnie z medyczną definicją zaparcia to schorzenie, które polega na zbyt niskiej częstotliwości wypróżnień (poniżej dwóch tygodniowo) lub występowaniu twardych, oddawanych z wysił-

kiem stolców i poczuciu niepełnego wypróżnienia. Leczenie zaparć należy rozpocząć od zmian trybu życia, zwłaszcza w sferze odżywiania i aktywności fizycznej, a dopiero potem rozważyć włączenie leków czy suplementów diety.

## Zacznij od podstaw

Jeśli chcesz wygrać z zaparciami, najpierw uporządkuj swoją dietę. Zacznij od podstawowych zmian. Mogą one przynieść zaskakująco dobre efekty! Oto pięć kwestii ważnych przy zaparciach.

🍽️ Jedz regularnie 4-5 posiłków dziennie, a między nimi zrób odstępy wynoszące 3-4 godziny.

🕒 Kolację jedz 2-3 godziny przed snem i po niej już nic nie dodaj.  
🐢 Jedz powoli, spokojnie – staraj się unikać jedzenia w pośpiechu.  
💧 Nawadniaj się! Odwodnienie to jedna z najczęstszych przyczyn zaparć. Wypijaj minimum 2-2,5 l wody dziennie.

🥦 Włączaj do jadłospisu produkty bogate w błonnik pokarmowy, czyli warzywa, owoce, nasiona, orzechy, kasze, razowe pieczywo.

## Od ogółu do szczegółu

Co jeszcze warto uwzględnić w menu oprócz wprowadzenia ogólnych wskazówek?



## Co probiotyki mają wspólnego z zaparciami

Przyczyną zaparcia bywa dysbioza jelit, czyli zaburzenie równowagi między bakteriami pożytecznymi a chorobotwórczymi. Równowagę tę – a przy tym częstotliwość wypróżnień – można poprawić, przyjmując probiotyki, czyli specjalne szczepy bakterii. Suplementy probiotyczne na zaparcia powinny zawierać szczepy żyjące

w jelicie grubym, do których zaliczają się: Bifidobacterium lactis BB-12®, Bifidobacterium lactis HN019, Bifidobacterium lactis DN-173 010, Lactobacillus rhamnosus GG. Zapytaj lekarza lub farmaceutę, czy probiotyk, który chcesz kupić, na pewno zawiera któryś z wymienionych szczepów bakterii.

- Przed śniadaniem wypijaj łyżeczkę napoju, który poruszy jelita do pracy, np. wodę z sokiem z cytryny, wodę po moczeniu suszonych śliwek albo kefir.
- W ramce obok znajdziesz przepis na kisiel z siemienia lnianego i dodatkami, który także możesz stosować jako przedśniadaniowy napój.
- Parę razy w tygodniu sięgaj po kiszonki, np. kiszoną kapustę lub ogórki. Obecny w nich kwas mlekowy korzystnie wpływa na bakterie żyjące w jelitach, a one z kolei mają wpływ na ruchliwość naszych jelit.
- Siegaj po owoce, które mają małe pesteczki, np. truskawki, maliny, kiwi. Pestki te, wędrując przez jelita, delikatnie drażnią ich ściany, co może pobudzić je do ruchu.
- Podobne działanie jak pestki owoców wykazują inne pestki nasiona, np. słonecznika, dyni, sezamu, chia.
- Włączaj do posiłków oleje roślinne, np. oliwę lub olej lniany. Możesz nawet, np. przed kola-

cją, wypić 1 łyżkę takiego oleju, a dopiero potem zjeść konkretny posiłek. Olej zwiększa poślizg w jelitach, dzięki czemu niestrawione resztki pokarmowe łatwiej przedostaną się do końcowego odcinka jelita grubego.

- Zamień białe pszenne pieczywo na ciemne razowe. Zastąp biały ryż – brązowym, jasny makaron – makaronem pełnoziarnistym, sięgaj po grube kasze typu gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, owsiana, unikaj błyskawicznych płatków śniadaniowych.

- Unikaj cukru. Cukier spowalnia pracę przewodu pokarmowego, sprzyja wzdęciom oraz stanowi pożywkę dla niekorzystnych bakterii jelitowych. Dlatego nie dosładzaj kawy i herbaty, ogranicz słodczyce do możliwego dla ciebie minimum, zrezygnuj z picia słodkich napojów gazowanych i niegazowanych, a także unikaj dosładzanych produktów mlecznych, takich jak np. serki waniliowe czy jogurty owocowe.

■ SYLWIA SNOPEK

**Pamiętaj, aby walkę z zaparciami zacząć od zmian w diecie i zwiększenia aktywności fizycznej, a przyjmowanie suplementów na zaparcia zawsze skonsultuj z lekarzem.**

## 5 pomysłów na potrawy, które usprawnią jelita

**ZASTANAWIASZ SIĘ, CO MOŻESZ WŁĄCZYĆ DO SWOJEGO MENU, ABY JELITA ZACZĘŁY DZIAŁAĆ SPRAWNIEJ? OTO KILKA PROPOZYCJI, KTÓRE SĄ ZDROWE, SMACZNE, A PRZEDĘ WSZYSTKIM SKUTECZNE W WALCE Z ZAPARCAMI.**

### KISIEL

Weź 2 łyżki nasion siemienia lnianego, 1/2 szkl. wrzątku, 1/2 szkl. mleka 2%, 1 miękką gruszkę, garstkę malin, kilka kropli olejku waniliowego. Siemię zalej wrzątkiem, odstaw do przestygnięcia. Dodaj pozostałe składniki i zmiksuj.



### SURÓWKA

Przygotuj 1 średni świeży burak, 1/2 jabłka, 1/2 małego jogurtu naturalnego i parę kropli soku wyciśniętego z cytryny. Burak i jabłko bez skórki zetrzyj na tarce, wymieszaj z jogurtem i sokiem z cytryny. Udekoruj natką pietruszki.



### KREM

Weź 8 suszonych śliwek, 1 jabłko i 1 szkl. wody. Jabłko obierz, pokrój w kostkę, włóż do garnka, zalej wodą i gotuj na małym ogniu, aż rozmięknie. Śliwki zalej wrzątkiem i odstaw na 15 minut. Śliwki i jabłko zmiksuj na krem.



### JOGURT

Do małego jogurtu naturalnego dodaj garść umytych i osuszonych malin lub truskawek (mogą być mrożone) oraz 1-2 łyżki nasion słonecznika. Wymieszaj całość. Jogurt możesz zastąpić kefirem, maślanką albo serkiem wiejskim.



### SAŁATKA

Weź 2 kiwi, 1/2 jabłka, 1 łyżkę rodzynek, 1 łyżkę nasion dyni, sok wyciśnięty z 1/2 cytryny. Pokrój obrane owoce w kostkę, dodaj rodzynki oraz nasiona dyni, skrop wszystko sokiem z cytryny. Sałatkę możesz doprawić do smaku cynamonem.





**Umalacie nadchodzącą jesień wspaniałymi słodkościami: wykwinnym ciastem i pachnącymi rogalami. A wasze dania wytrawne są jak zawsze kolorowe i apetyczne:) Smacznego!**



**z Mińska Mazowieckiego**

**biszkopt:** 70 g zmielonych orzechów

**nadzienie:** 450 g czerwonych jabłek

- 750 ml soku z czerwonej porzeczki

**krem:** po 250 g chudego i półtłustego

- 150 ml mleka • 2 łyżeczki żelatyny

## JAK TO ZROBIĆ?

● Jabłka pokrój w kostkę. Begonie optucz i połącz z jabłkami. Gotuj do miękkości.

● Śmietanę ubij. Sery zmieł z cukrami. Żelatynę zalej 3-4 łyżkami mleka. Resztę mleka zagotuj z cynamonem, wymieszaj z żelatyną. Dodaj sery i śmietanę. 1/3 masy przełóż na sito, połóż blat 16 cm, wyłóż krem. Połóż blaty z jabłkami. Zawień folią i schłodź. Odwień i obróć na tace.

**Przyslij przepis  
i wygraj  
do  
150 zł**

z dotychczasowym kuponem zgłoszeniowym ze strony [www.wieczypozna.pl](http://www.wieczypozna.pl) wraz z dobrą jakością zdjęć (jedno zdjęcie min. 700 KB). Jeśli twój przepis zostanie wybrany, otrzymasz od nas 20 zł, a jeśli zostanie uznany za przepis tygodnia – 150 zł. Przyznajcie go do nas i-mailami na adres: [przepisy@kropka.pl](mailto:przepisy@kropka.pl). Nagrody wylosujemy w ciągu 21 dni od ogłoszenia.

[illegible]



## Tarta z łososiem, szparagami i serem pleśniowym

### SKŁADNIKI

**Kruchy spód:** 2 niepełne szklanki mąki • 80 g masła • 1 jajko • 1 żółtko • 2 łyżki gęstej śmietany • szczypta soli  
**Filling:** 250 g świeżego łososa (bez skóry) • 1/2 pęczka szparagów (250 g) • 80 g sera pleśniowego typu Lazur • 5-8 pomidorków koktajlowych  
**Sos:** 3 jajka • 3/4 szklanki śmietany 18% • 2 ząbki czosnku • 1 łyżka posiekanego koperku  
**Sos czosnkowy:** 2 łyżki soku z cytryny • sól • pieprz

### JAK TO ZROBIĆ?

• Mąkę na ciasto przesiej na stolnicę,

dodaj posiekane masło, śmietanę, jajko, żółtko i sól. Zagnieć gładkie ciasto, zawij w folię spożywczą i włóż na godzinę do lodówki do schłodzenia.

• Formę do tarty o średnicy 26 cm wysmaruj masłem i wylep schłodzonym ciastem.

• Dno tarty ponakłuj widelcem, przykryj folią aluminiową i obciąż grochem (niekoniecznie).

• Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz 15 minut w temperaturze 180 stopni C.

• Po wyjęciu usuń folię oraz groch.

• Odetnij zdrewniałe końcówki szparagów (czyli około 1/3).

• Gotuj szparagi ok. 10 minut w lekko osolonej wodzie z odrobiną cukru (czas

**80 ZŁ  
PRZEPIS  
TYGODNIA**

gotowania zależy od grubości szparagów). Pokrój na mniejsze kawałki.

• Łososa pokrój w paski. Skrop sosem z cytryny, przypraw solą.

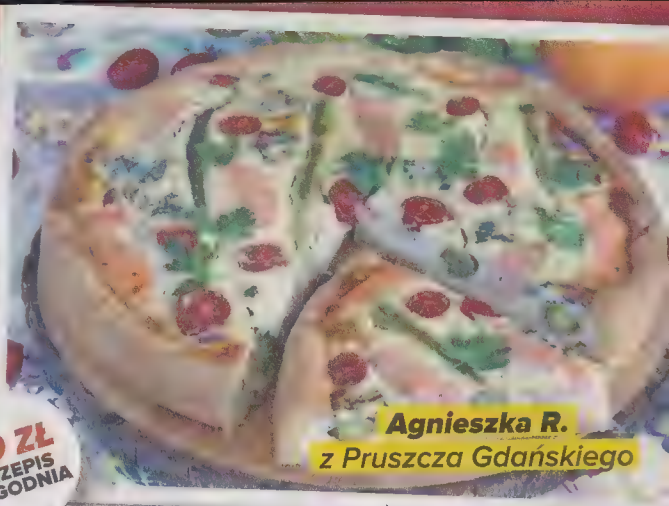
• Pomidorki przekrój na pół, ser pokrój na plasterki.

• Jajka na sos roztrzep ze śmietaną, przeciśniętym przez praskę czosn-

kiem, posiekanym koperkiem oraz solą i pieprzem. Wylej na podpieczony kruchy spód.

• Na wierzchu poukładaj naprzemiennie łososa, szparagi, pomidorki oraz ser.

• Tartę piecz 30-40 minut, aż sos się zetnie, a wierzch ładnie zrumieni.



**Agnieszka R.**  
z Pruszcza Gdańskiego

## Salatka warzywna z omletem i fetą



**80 ZŁ  
PRZEPIS  
TYGODNIA**

**Wojciech Cz.**  
z Klonowa

### SKŁADNIKI

**Salatka:** 1 mała główka sałaty masłowej • 1 kubeczek pomidorków koktajlowych • 1 ogórek gruntowy • 160 g sera feta  
**Omlet:** 2 jajka • 2 łyżki mąki pszennej • 2 łyżki oleju  
**Dodatkowo:** sól • pieprz • zioła prowansalskie • olej z pestek winogron

### JAK TO ZROBIĆ?

• Najpierw przygotuj omlet. Jajka roztrzep z mąką. Na patelni rozgrzej olej z pestek winogron i usmaż na nim omlet na rumiano z obu stron.

• Odtóż do wystudzenia, następnie pokrój omlet w kostkę.

• Sałatę masłową oczyść, przepłucz i dobrze wysusz, a następnie porwij na kawałki.

• Pomidorki i ogórka umyj, osusz i pokrój w sporej wielkości kostkę. Podobnie pokrój ser feta.

• Do miski przełóż pokrojone warzywa, omlet i ser feta. Przypraw do smaku solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi, skrop odrobiną oleju i wymieszaj.

• Podawaj z chrupkim pieczywem albo grzankami.



**Bożena Z.**  
z Węgrców

**80 ZŁ  
PRZEPIS  
TYGODNIA**

## Rogale drożdżowe z konfiturą różaną

### SKŁADNIKI

500 g mąki pszennej • 30 g świeżych drożdży • 3/4 szklanki mleka • 100 g masła • 3 łyżki cukru • 1 cukier wanilinowy • szczypta soli • 2 jajka  
**Dodatkowo:** 1 żółtko + 1 łyżka mleka do posmarowania • konfitura różana • cukier puder do oprószenia

### JAK TO ZROBIĆ?

• Z pokruszonych drożdży, 50 ml ciepłego mleka, 1 łyżeczki cukru, 2 łyżek mąki zrób zaczyn. Odstaw na mniej więcej 10 minut do wyrośnięcia.

• Masło drobno posiekaj, włóż do reszty

ciepłego mleka, a następnie całość lekko podgrzej.

• Do miski wsyp mąkę, dodaj sól, resztę cukrów. Wlej rozczyń, wymieszaj, dodaj jajka i stopniowo wlewaj ciepłe mleko z masłem, cały czas wolno mieszając.

• Wyrób ciasto, przykryj ściereczką i odstaw na 30 minut do wyrośnięcia.

• Ciasto podziel na 2 części, rozwałkuj i pokrój na trójkąty. Układaj po łyżce konfitury, zawijaj, zaczynając od podstawy.

• Rogaliki ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Posmaruj je roztrzepanym żółtkiem z mlekiem. Piecz 18-20 minut. Oprósz cukrem pudrem.





Jesienne owoce  
krzewów zdobią ogród  
i włosy, a niektóre  
można przerobić  
na specjalny



# Krzewy piękne jesiennie



Nawet najpiękniejszy, najbujniejszy ogród jesienią zaczyna pustoszeć i smętnieć. Warto więc zasadzić w nim choć kilka roślin, które o tej porze roku mają jeszcze coś do zaoferowania.



## Dżem z kaliny – pyszności!

Wiosną w ogrodzie, woli  
zrobić wycieczkę do  
lasu i zbierać jagody  
kaliny. Z owoców kaliny  
można zrobić dżem, który  
można użyć do smażenia  
ciast, a także do robienia  
soków i naleśników. Z owoców  
kaliny można też zrobić  
sok i naleśniki.

**W**śród roślin, które mogą nawet późną jesienią sprawić, że będziemy z radością zerkać przez okno, jest wiele ozdobnych krzewów. Jedne wybieramy dla piękna przebarwionych liści, inne dla kolorowych owoców. Rozsławiona w ludowych piosenkach jarzębina szczyci się tym, że dziewczyny robiły z niej korale i plotły wianki. Nie tylko ona jednak się do tego nadaje!

## Korale nie muszą być czerwone

Złoty ognik, fioletowa kalikarpa, czarna berberys – możemy

mieć w naszym ogrodzie kolorowe bogactwo potencjalnych korali na krzewach. Musimy tylko uważać, bo niektóre są trujące (choć bywają i takie, które można przerobić na dżem – patrz ramka). Szczególnie pilnujmy dzieci, które mogą skusić barwne kulki.

## Jak sadzić krzewy ozdobne?

Wiele ozdobnych krzewów najefektowniej wygląda wtedy, gdy sadzimy je w grupach. Należy do nich kalikarpa. Inne, np. ognik czy berberys, nadają się na żywopłoty. Berberysy szcze-

gólnie efektownie wyglądają wtedy, gdy posadzimy naprzemiennie odmiany o różnych kolorach liści. Z kolei kalina będzie zachwycać nawet w pojedynkę, zwłaszcza że ma kwiaty równie piękne jak owoce.

## Liście czy owoce?

Wybierając krzewy ozdobne, warto się zastanowić, czy bardziej zależy nam na pięknie przebarwionych liści, które mają np. berberysy, czy na owocach w żywych kolorach, jakimi może się poszczycić np. pięknotka. Z owoców będą mieć pożytek także ptaki. ■ DJ





## 30 września – 6 października



**BARAN**

21.03 – 20.04

★ ★ ★ ★ ★

Dopadnie cię iście jesienny nastrój, na szczęście ktoś szybko pomoże ci go porzucić. W twoim sercu nastanie pełnia lata – to będzie najdłuższe lato we wszechświecie :) Przed tobą pełnia szczęścia!



**BYK**

21.04 – 20.05

★ ★ ★ ★ ★

Nie najlepszy czas w twoim życiu właśnie się kończy. Czekają cię nowe, ciekawe wyzwania, skrojone w sam raz na twoje umiejętności i siły. Po burzy zawsze wychodzi słońce – i teraz właśnie wyjdzie.



**BLIŹNIĘTA**

21.05 – 21.06

★ ★ ★ ★ ★

Przydarzy się pewna niezręczna sytuacja. Nic strasznego, ale przez chwilę będzie mały kwas. Na szczęście – dzięki poczuciu humoru obu stron – wszystko się skończy serdecznym śmiechem.



**RAK**

22.06 – 22.07

★ ★ ★ ★ ★

W życiu osobistym czeka cię trochę zawirowań – to cena za duży sukces, który odniesiesz w pracy. Jeśli jednak się postarasz, szybko się te dwie sfery życia uda zrównoważyć. Tylko zachowaj spokój.



**LEW**

23.07 – 23.08

★ ★ ★ ★ ★

Czy ktoś ci już kiedyś powiedział, że lubisz się szarogęścić? No to teraz ktoś ci to powie. Nie reaguj złością, raczej to przemyśl. Jeszcze podziękujesz tej osobie – i się z nią zaprzyjaźnisz :)



**PANNA**

24.08 – 23.09

★ ★ ★ ★ ★

Po długim okresie niepokoju wreszcie wszystko się zaczyna klarować. Odetchniesz z ulgą, bo lubisz jasne sytuacje. Odzyskasz zwykły wigor i zapał do pracy. To szybko zaprocentuje!



**WAGA**

24.09 – 23.10

★ ★ ★ ★ ★

Kogoś przez dłuższy czas nie było w twoim otoczeniu, a teraz się nagle pojawi. Wywoła to u ciebie mieszane uczucia. Postaraj się nie dać mu tego odczuć – dopóki się nie rozeznasz, czego chcesz.



**SKORPION**

24.10 – 22.11

★ ★ ★ ★ ★

Czas sprawdzianu. Miej to na uwadze, ale nie daj się zwariować. Pamiętaj, że inni chcą w tobie widzieć nie tylko fachowca, ale też normalnego człowieka, ze słabościami. Pozostań sobą.



**STRZELEC**

23.11 – 21.12

★ ★ ★ ★ ★

Ustrzel okazję, bo jest w zasięgu wzroku. Wymaga to trochę wysiłku, ale stać cię na niego. Nie masz nic do stracenia, a wiele możesz zyskać. Jeśli teraz się nie postarasz, potem możesz żałować.



**KOZIOROŻEC**

22.12 – 20.01

★ ★ ★ ★ ★

Życie szykuje ci niespodziankę. Czy dobrą, czy złą to już zależy od twojego podejścia. Postaraj się wyciągnąć z tego wydarzenia naukę na przyszłość – to cenne doświadczenie. Będzie dobrze!



**WODNIK**

21.01 – 18.02

★ ★ ★ ★ ★

Duże zmiany na horyzoncie. Jedne cię ucieszą bardziej, drugie mniej, ale pamiętaj, że wszystkie służą twojemu rozwojowi. To będzie intensywny czas, pełen nowych doświadczeń, które cię ubogacą.



**RYBY**

19.02 – 20.03

★ ★ ★ ★ ★

Już niedługo wystąpisz w nowej roli. Choć masz tego świadomość, niektóre sytuacje cię zaskoczą. Nie obawiaj się jednak, bo gwiazdy mówią, że doskonale sobie poradzisz. To dobry czas na zmiany!

Barberyś wprawdzie  
niezbyt ładnie pachnie,  
ale kwitnie, ale za to – jak  
czysz oczy!



Ognik nie tylko ładnie wygląda, ale jest również lubiany przez wiele gatunków ptaków. Krzew ognika to ich jesienna stołówka.



Późną jesienią kalikarpa (zwana inaczej pięknotką Bodiniera) zdoła ozdobić ogród nie tylko owocami – jaskrawo przebarwiają się także jej liście.



Piękna panorama Budapesztu o zachodzie słońca ze słynnym mostem Łańcuchowym (inna nazwa: most Széchenyiego od nazwiska polityka, który zainicjował jego budowę) i widokiem na budynek parlamentu.

# Budapeszt

## miasto mostów

### Most Wolności i Turule

Najkrótszy (337 m) z dziesięciu mostów spinających brzegi Dunaju w Budapeszcie. Zbudowano go pod koniec XIX wieku. Ostatni nit wbił w niego cesarz Franciszek Józef. Most zdobia rzeźby mitycznych ptaków Turuli, symbolu Węgier.

Nazywany Paryżem Wschodu należy do najczęściej odwiedzanych stolic Europy. Nic dziwnego, położony nad pięknym Dunajem przyciąga mnóstwem zabytków i niezwykłymi widokami.

**S**tolicę Węgier zbudowano na źródłach termalnych. Bije ich tam aż 120. Relaksujących i zdrowych kąpeli można zażyć w licznych termach w różnych częściach miasta. Najczęściej odwiedzane są największe w Europie termy Széchenyi, ale wielu turystów wybiera też łaźnie Gellérta, Rudas czy Király.

### Wschód i zachód

Zrelaksowani turyści mogą spokojnie udać się na spacer,

by poznawać uroki Budapesztu podzielonego na pół przez piękny Dunaj. Po jego zachodniej stronie leżą Buda z dzielnicą zamkową, Wzgórze Gellerta z cytadelą oraz dalej na północ Óbuda z ruinami z czasów rzymskich. Z kolei po wschodniej stronie rzeki znajduje się dawny Peszt ze wspnianym budynkiem parlamentu, a także aleją Andrássyego, jedną z najsłynniejszych ulic Europy, zabytkowymi synagogami i bazyliką św. Stefana.

### Spacer przez rzekę

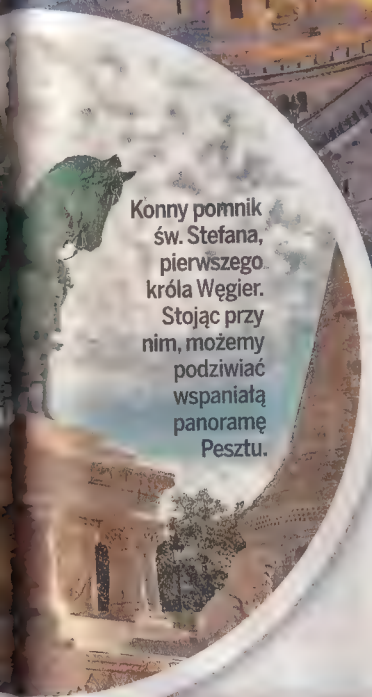
Budapeszt słynie z pięknych mostów łączących dwie części miasta. Jest ich dziesięć, a do najciekawszych należą mosty Łańcuchowy, Małgorzaty (łączy bulwar św. Stefana w Peszcie i bulwar Małgorzaty w Budzie z Wyspą Małgorzaty), Wolności (patrz ramka obok) oraz Elżbiety (jeden z najbardziej rozpoznawalnych mostów Budapesztu, łączący V dzielnicę Pesztu z I dzielnicą w Budzie).

■ MAGDALENA CISZEWSKA





Baszta Rybacka to zespół siedmiu urokliwych neoromańskich wieżyczek połączonych ze sobą długimi rampami ponad 200 m murem kamiennym.



Konny pomnik św. Stefana, pierwszego króla Węgier. Stojąc przy nim, możemy podziwiać wspaniałą panoramę Pesztu.

**Wieczorem warto odwiedzić jeden z kilkunastu ruin pubs, czyli lokali powstałych w starych kamienicach.**



Nad pięknym modrym Dunajem można spacerować nie tylko w Wiedniu, ale i w Budapeszcie, bo to miasto też leży nad drugą co długości rzeką w Europie. Po obu stronach nabrzeża ciągną się promenady.

## Sudoku

	5		6	8				
	4				7		9	3
7			4					
	8		1	3		6		
		2	7		6			8
		1				9		4
		4		7				
		7			1	5		6
3	1	5			8	4		9

9			7	4				
4				9		7	1	
	8	6		1			9	
			8	7		1		
		1		6	9	4	8	7
			2			3		
8		3					4	
1		9	4		6		5	

9	1	8	4	7	3	5	6	2
3	5	2	8	6	1	9	7	4
6	4	7	2	5	9	3	8	1
4	6	3	9	2	5	7	1	8
5	2	1	3	8	7	4	9	6
7	8	9	1	4	6	2	3	5
1	3	6	5	9	4	8	2	7
2	9	5	7	1	8	6	4	3
8	7	4	6	3	2	1	5	9

6	3	5	7	4	2	1	8
8	9	2	3	1	5	4	6
7	1	4	8	9	6	3	2
2	4	6	9	5	3	7	1
3	5	8	1	6	7	9	4
1	7	9	4	2	8	5	3
5	6	7	2	3	1	8	9
9	2	1	5	8	4	6	7
4	8	3	6	7	9	2	5

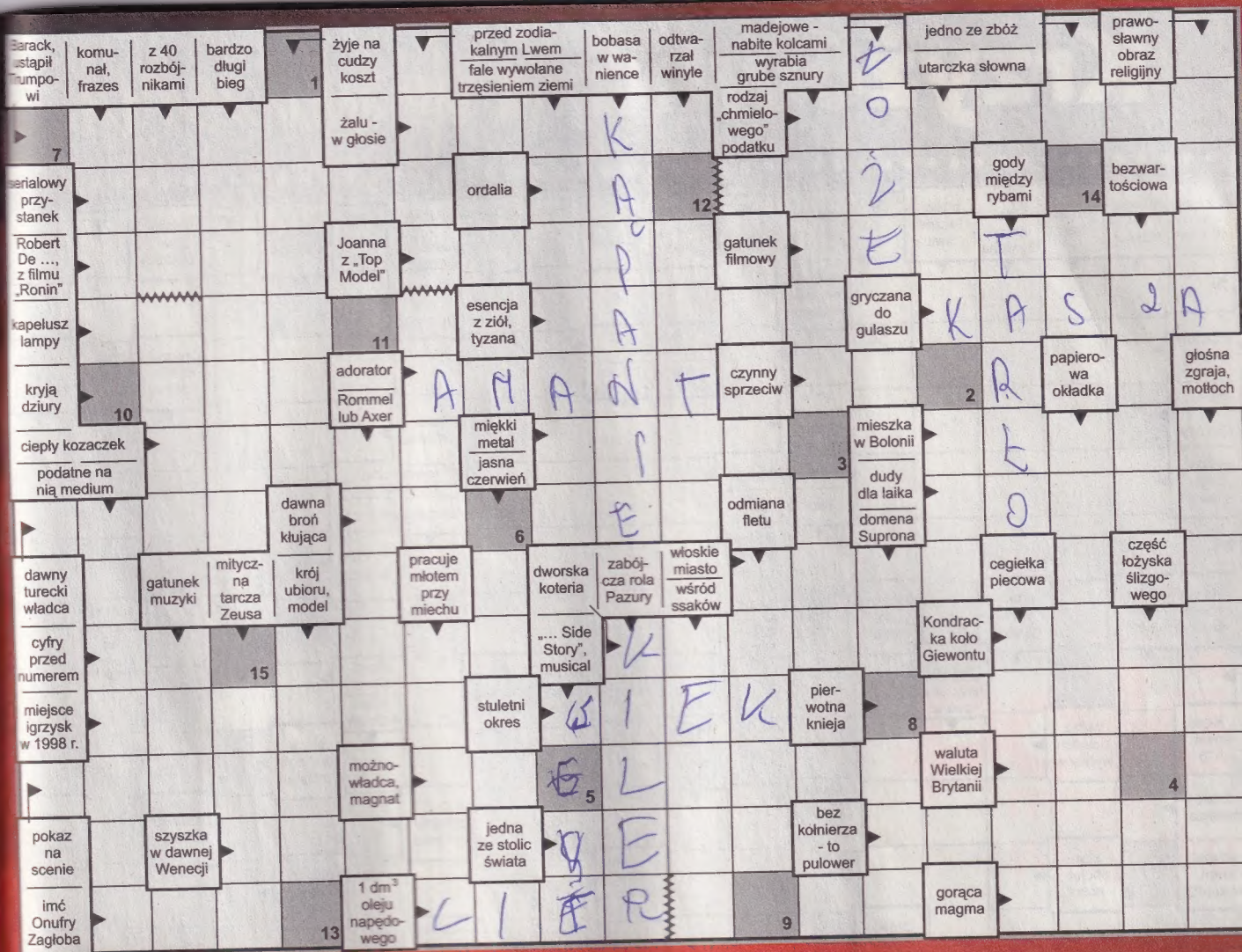
### JAK ROZWIĄZYWAĆ SUDOKU?

Rozwiązywanie sudoku polega na wpisywaniu do diagramu brakujących cyfr w taki sposób, aby w każdym poziomym rzędzie i w każdej pionowej kolumnie oraz w każdym małym kwadracie 3x3 kratki (o pogrubionych bokach) znalazły się wszystkie cyfry od 1 do 9. Każda cyfra w rzędzie, w kolumnie czy w małym kwadracie może być wpisana tylko raz.







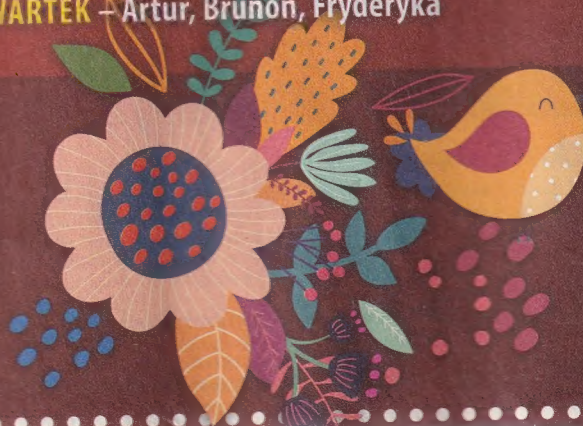


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
				D										



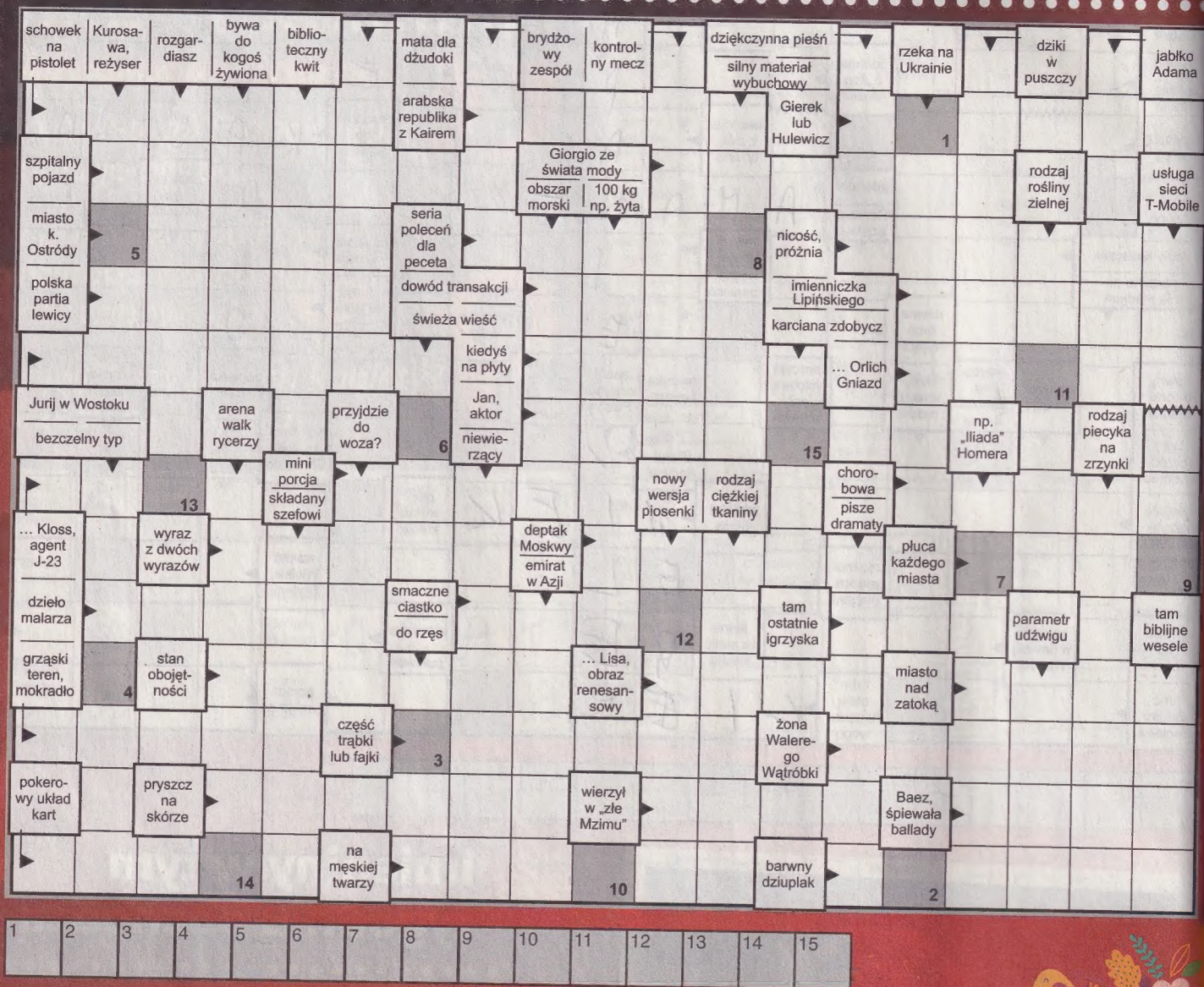
## Imieniny w tym tygodniu obchodzą

**PIĄTEK** – Grzegorz, Zofia, Nadia  
**SOBOTA** – Danuta, Remigiusz, Julia  
**NIEDZIELA** – Antoni, Teofil, Aleksandra  
**PONIEDZIAŁEK** – Gerard, Gerarda, Teresa  
**WTOREK** – Franciszek, Dobromiła, Konrad  
**ŚRODA** – Apolinary, Faustyna, Igor  
**CZWARTEK** – Artur, Brunon, Fryderyka





# Krzyżówka na do widzenia



## Szczęśliwcy urodzeni w tym tygodniu

● **MARCIN DANIEC** (1.10.1957) Satyryk, artysta kabaretowy, komik i stand-uper. Współpracował z kabaretami „Wały Jagiellońskie” i „Pod Egidą”. Prowadził m.in. „Daniec z gwiazdami”.

● **STING** (2.10.1951) Brytyjski muzyk, multiinstrumentalista, piosenkarz i kompozytor. Był liderem zespołu The Police. Wspiera organizacje zajmujące się ochroną środowiska.

● **SUSAN SARANDON** (4.10.1946) Amerykańska aktorka i działaczka społeczna, ambasador dobrej woli UNICEF. Laureatka Oscara za rolę w filmie „Przed egzekucją”.

*Jeśli i Ty obchodzisz urodziny w tych dniach, to życzymy Ci wszystkiego najlepszego!*

### KropkaTV

Adres redakcji: 00-480 Warszawa, ul. Wiejska 19; e-mail: redakcja@kropkatv.pl; telefon: 22 58 42 200

**Zespół:** Agnieszka Świecka-Pilaszek (red. nac.), Tamara Książczak-Przybysz i Anna Rasińska (z-cy red. nac.), Monika Adamus, Magdalena Ciszewska, Dorota Jastrzębowska, Aleksander Lewicki  
**Studio graficzne:** Łukasz Szczepanowski (dyrektor artystyczny), Marek Kulikowiec (szef studia), Małgorzata Janicka, Dariusz Zapata

**Wydawca:** Wydawnictwo Edipresse sp. z o.o., Zarząd: Izabela Bochenek-Strauss, Alicja Modzelewska, **dyrektor generalny:** Amadeusz Król, **dyrektor ds. operacyjnych:** Weronika Kuźniar,

**dyrektor ds. merytorycznych:** Agnieszka Świecka-Pilaszek, **dyrektor ds. produkcji i dystrybucji:** Mariola Pawłowska

**Biuro reklamy:** Olga Rejdych (dyrektor), olga.rejdych@edipresse.pl; Anna Cichocka anna.cichocka@edipresse.pl; Grzegorz Makowski, grzegorz.makowski@edipresse.pl

**Promocja:** Katarzyna Puchalska

**Serwis telewizyjny:** agencja AKPA **Druk:** Drukarnia Quad/Graphics Europe sp. z o.o., Drukarnia Wyszków.

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń ani za zmiany w programach telewizyjnych wprowadzone przez stacje telewizyjne po oddaniu pisma do druku.

Nadanie listu do redakcji traktujemy jako zgodę na jego ewentualne opublikowanie po skrótach redakcyjnych.

Jeśli w Twoim sklepie Biedronka zabrakło tygodnika Kropka TV, poinformuj nas. Telefon: 22 58 42 200, lub e-mail: redakcja@kropkatv.pl

Tygodnik „Kropka TV” jest dostępny tylko w sieci sklepów Biedronka





fundacja  
**polki**  
mogą  
wszystko

# POMÓŻ RODZINOM Z UKRAINY

W POMOC UCHODźCOM Z UKRAINY ZAANGAŻOWAŁO SIĘ WIELE OSÓB.  
MIMO TO DOCIERAJĄ DO NAS GŁOSY Z MAŁYCH GMIN, ŻE BRAKUJE PIENIĘDZY  
NP. NA FINANSOWANIE JEDZENIA DLA UCHODźCÓW, W TYM DZIECI.  
DOPÓKI TYCH SYTUACJI NIE UREGULUJE PRAWO MY MUSIMY IM POMÓC!

KONTO ZBIÓRKI: MBANK 72 1140 1010 0000 5494 1000 1001  
Z DOPISKIEM: „DOŻYWIANIE UKRAINA”

ZOBACZ JAK JESZCZE MOŻESZ POMÓC

[WWW.FPMW.PL/POMOC-DZIECIOM-UKRAINY/](http://WWW.FPMW.PL/POMOC-DZIECIOM-UKRAINY/)





**PRODUKT  
POLSKI**

- 💧 **tłoczony tylko raz**
- 💧 **zawiera naturalne witaminy E i K**
- 💧 **naturalne źródło kwasów Omega-3**
- 💧 **z polskiego rzepaku**
- 💧 **w butelce 51% z recyklingu**

